欲しい服がありすぎる！

ar



2023 NOVEMBER

11

アール

定価 ￥680

COVER GIRL
広瀬アリス

編集部員の WANT or GOT!

サステナブルについて
もっと知りたい

秋だってぱやぱや
秋イロ着回し14days

毎日さりげなくしゃれる
ニュアンス女の秋服

うぶかわこそ最強
ベビピン入門

大好きな一枚絶対あります
EVERYDAYワンピ

it girlがリアルに着こなす
今いけてるブランドたち
溺愛ECブランド物語

ボディもアプデしとこ！
ボディコア最前線

7ORDER
恋人は安井謙太郎

毎日好きな服着て 可愛い私でいくっ！

アール11月号 2023年10月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売）第29巻第11号 平成8年2月20日第三種郵便物認可


毎日使うスキンケアだからお肌の摩擦を
できるだけ少なく“天然由来成分100%”
使い続けたくなる“泡質”にこだわりました
CLEANSING
FOAM
newscape
“ホイップクリーム”のごとく
ふわっと泡がメイクをOFF。
泡切れよく、つっぱりにくい。
限りなく香らない無香料
newscape


“メレンゲ”のような
ふわふわ感に包まれて。
お肌を美しくする。
WASH
FOAM
newscape

物欲と生きていく！

編集部員の

WANT or GOT vol.01

日々ブランドの新作を目にする編集者は、いつも物欲との闘い！
わかっていても、新作チェックはやめられない！　そんな最新情報にも貪欲な
編集部員たちのリアルに「欲しいもの」「手に入れたもの」を、たっぷりの愛情を込めてご紹介♡



どんなに多忙でも、いつもツヤ肌の我らが編集長。仕事のモチベーションはほぼ物欲と言っても過言ではないが、同じくらい"あれが可愛い""これが欲しい"っていう話しかしない編集部員の頭の中をのぞいたらどんなページになるのか知りたくてこの連載をスタート。頭の中は今、ニットに合うジュエリーのことでいっぱい。

Brand : **Bijou de M**

Item : SV Heart Locket(YG)

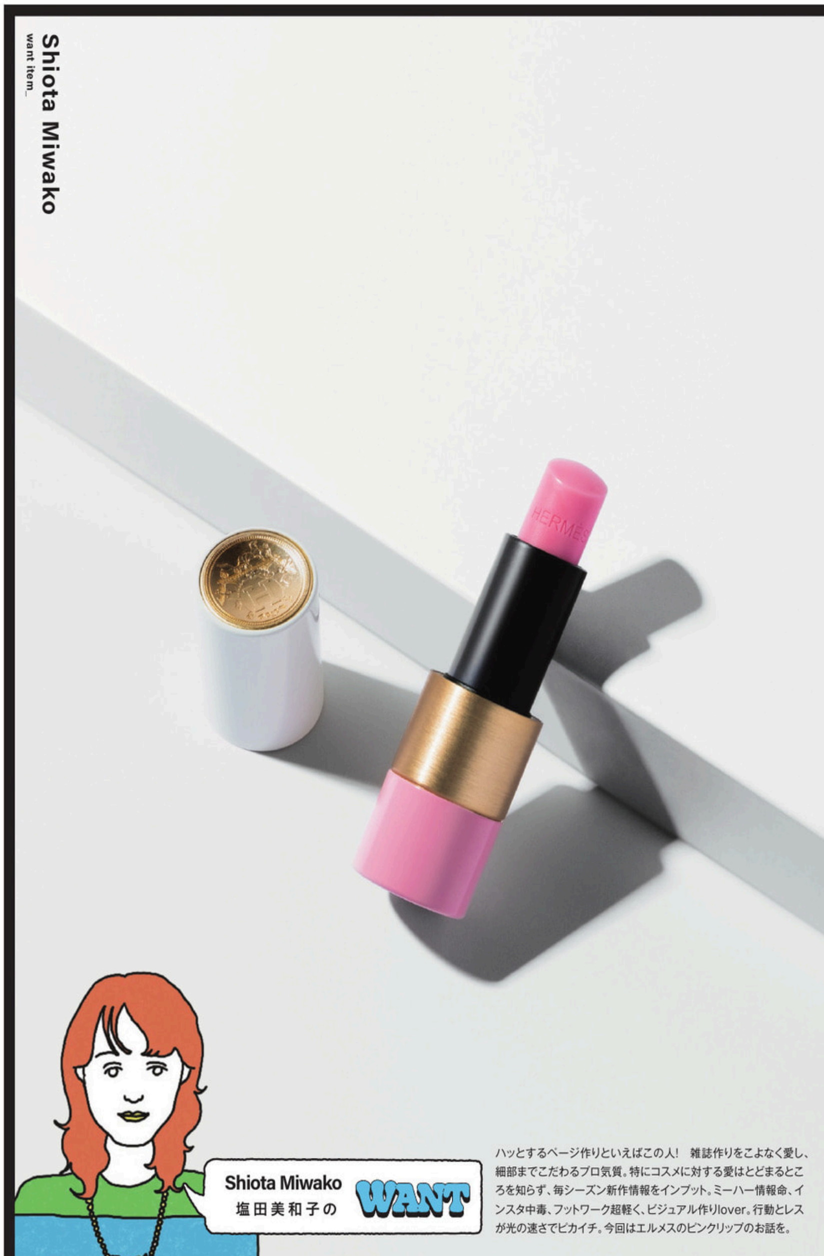
Price : ¥38,500(Ball Chain(YG)は別売り　¥38,500)

Mail : info@bijou-de-m.com

いくつになっても好きな服を着ていたいけど、30代になってひとつだけ決めたのは「ジュエリーだけは本物をつける」ということ。小物さえ素材やフォルムがしっかりしていれば、服はプチプラでも決まって見えるもので。そんな私が今狙ってるのがこのネックレス。もともと"ひらがなダイヤネックレス"など、大人の遊び心が詰まったジュエリーを手掛けるBijou de Mさんならではのこちら、3㎜という派手すぎず地味すぎない絶妙な直径のボールチェーンと、重厚感たっぷりのハートロケットにすっかり心を奪われてます。こういう小物がひとつあるだけで、いつものシンプルニットが途端にしゃれるからやめられないんですよね～あぁジュエリー探しって楽しすぎる。

Photo: Nakamura Ayako
Illustration: Osawa Chika
Design: Tsubomoto Mizuki

Shiota Miwako
want item_



ハッとするページ作りといえばこの人！　雑誌作りをこよなく愛し、細部までこだわるプロ気質。特にコスメに対する愛はとどまるところを知らず、毎シーズン新作情報をインプット。ミーハー情報命、インスタ中毒、フットワーク超軽く、ビジュアル作りlover。行動とレスが光の速さでピカイチ。今回はエルメスのピンクリップのお話を。

Brand : **HERMÈS**

Item : **ローズ エルメス ローズ ア レーヴル ブリヤン**

Price : ¥9,020(レフィル　¥5,390)

Tel : 03-3569-3300

ピンクって人の数ほどトーンがあるけど、私が最も好きなのはベビーピンク。さらっと甘やかな少し青みを帯びたウブ色が大好物♡　甘い畑にどっぷり浸かった甘いど・ピンクではなく、ファッション畑の辛い世界も知り尽くしている方がクリエーションした甘いピンクを選ぶのが私の流儀です！　こちらのパッケージのピンク色は、なんと7万5000色のエルメスのシルクから選ばれた色らしい。このリップに♡を奪われたのは、ベタッと色がのるんじゃなくて、ピンクの光がサラッと光り、唇を明るいピンク色の輝きで際立たせてくれるから。この繊細にまばゆく輝く〝ベビピンリップ〟が映える透明感があるかどうか？を日々の指標に、今日もスキンケアに励みます〜♡



エンジンは猫と音楽とお酒。夜な夜な音に浸りつつ、こまめなアルコール消毒（飲酒）のおかげか風邪とも無縁で、すこぶる健康。そのまま筆もなめらかに原稿を進めたい…と選んだ今日の相棒は「八海山」。思い返せば日本酒デビューも「八海山」で、一口で恋に落ちて、冷蔵庫を一升瓶で埋め尽くした淡い思い出も♡

Brand : **八海醸造**

Item : **八海山　百　750㎖**

Price : ￥132,000(限定販売)

Tel : 025-775-3121

澄んだ飲み口と奥行きのある味わいで、まさに"淡麗辛口"という言葉がぴったりの名酒「八海山」。私の日本酒愛の原点でもある八海醸造さんが、創業100周年を記念して特別な限定酒を発売すると知って大歓喜!!　蔵の顔ともいえる理想清酒を醸す「浩和蔵」で、厳選した原料、蔵人たちの技術を惜しげもなく投じて造られた最高級大吟醸【八海山 百】。"磨き抜かれた玉のようにまるみのあるきれいな酒質""ほのかな吟醸香""氷点下３度で６年間貯蔵"と、ビシバシ感じるこだわり。何ソレ、早く飲みたすぎる!!　でもお高い…けど100年の八海山の歴史に酔いしれたい！　日々の活力のためにもしっかり働いて、特別な日のためのご褒美に予約するんだ♡



Brand : **Calvin Klein**

Item : ローライズリラックスジーンズ

Price : ¥30,800

Tel : 0120-657-889

言わずと知れた、ヘルシーな色気を漂わせてくれるカルバン・クライン様。展示会で見つけた瞬間、ビビビッと稲妻が走ったほど一目惚れしたデニムがこちら。今ドキgirlたちは、ローライズなデニムにカルバンのロゴパンツをチラ見せさせるのがイケてる証。でも、このデニムはウエスト部分にすでにロゴのデザインがあしらわれているので、これを1枚はくだけで即・トレンディ。私のようなハイウエストデニムをよくはく人間は、ローライズめのカルバンのパンツのロゴを見せつけたくてもなかなか見せびらかせなくてヤキモキ…。でも、もうこれさえあればこれ見よがしにみんなに見せつけられる！　これに華奢なパンプスを合わせてイイ女コーデを楽しんだり、スニーカーでラフに落とし込んだりと合わせ方は∞！　デイリーにはもちろん、デートや特別なヒトトキにも寄り添ってほしい溺愛デニムです♡

ファッション流行通信 Vol. 1

毎号ファッショントレンドをお届けしているニューアライバルが、
今月号から装いも新たにリニューアル。
モデルの着こなしを見れば、コーデの取り入れ方もイメージしやすいハズ。
周りと差がつくar的おしゃれの極意をいざ、マスター！

NEW ARRIVAL

(11) November 2023





theme :

PEARL & SPANGLE

この秋冬はパールやスパンコールなどの装飾系アイテムが豊作。小物で投入するのもいいけれど、大胆に服で取り入れると一目置かれる存在に。「アイテム自体がレディライクで華やかなので、ダボッとしたボトム合わせでグランジ感を漂わせたり、×ブラックでクールに振るなど、〝パリよりNY〞なムードを意識すると今っぽい」と担当STY・伊東氏談。

【右】キラッキラなワンピは、それだけでコーデに奥行きとメリハリが出るスターアイテム。「モノトーンでまとめれば〝ただの派手な人〞にならずに洒落見え」（伊東・以下同） ワンピース￥7,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス） カーディガン￥79,200／ヴィンス（コロネット） Tシャツ￥2,970／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン） ブーツ￥27,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） 【左】「上品なパールトップスは、ライン太めのメンズライクなデニムと合わせて着崩すのが良き。デニムのスモーキーグレー色とビーニーでストリートMIXなバランスを目指して」 トップス￥8,999／H&M（H&M カスタマーサービス） デニムパンツ￥12,980／エモダ（エモダ ルミネエスト新宿店） ビーニー￥3,520／ニューエラ シューズ￥13,200／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）

Model:Janishi Seira
Photo:Shimahara Yuya(UM)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:NAYA
Composition & Text:Matsuyama Mizuki
Design:Naitoh Hanako


gelato pique
Happy 15th birthday!
GELATO PIQUE
GELATOPIQUE.COM

New Arrival Cosmetics

大人気の
ヘアメイクアップアーティストを
ゲストに迎え、
最新スペ推しコスメを
ご紹介する連載、
リニューアル版その1。

BEAUTY GOSSIP♥

大人の肌、これさえあれば問題ナシ♡
そんなGODベスコス2品を語ります。



YOSHIZAKI SAYOKO

ヘアメイクアップアーティスト　吉﨑沙世子さん

よっしーの愛称で数多くの女優やモデルから支持される。妄想力&現実力を持ち合わせたハイブリ天才ヘアメイク。「今季は、引き締めた肌がキテます。ヘルシーにベースを仕上げて血色をサラリ、アイメイクを盛るのが今っぽくしゃれてます」



SHIOTA MIWAKO

arビューティ番長　塩田美和子

最新美容とミーハーネタには事欠かない美容&芸能編集者。愛ある編集がモットー。旬の俳優&モデルのライブな透明感からもらうインスピレーションが日々のクリエーションの源♡「透明感のためのベース相性実験&韓国のピーリングパックにどハマり中」

肌を引き締めて、引き上げてくれる一等賞コスメたち

吉﨑(以下Y)　最近のぶっちぎりの推し1位はこちら。**セルヴォークのシームレス フェイスパレット 01**。右上の毛穴カバークリームが6色パレットの中に入っているのが最高に優秀で、どの色にも混ぜて使ってます。左上のシミ・色ムラカバークリームと左下のハイカバークリームで肌の色ムラを調整。中央上のピンクのハイライトパウダーは、目の下や眉毛の下にハイライト的に仕込んだり。6色全てのパフォーマンスが高い。

塩田(以下S)　私も大好きで、毎日愛用中です♪　中央のオレンジの使い方は？

Y　中央下のクマカバークリームのオレンジと、右下血色カラークリームを混ぜて使うチークに、今ものすごくハマってます！　グリグリと練り込むのがおすすめ。赤とオレンジを混ぜることで、お化粧直しがこなれたものになるんです。お直しするといかにも足したってカラーになりがちだけど、オレンジを混ぜると自然なニュアンスになる。目立つ濃いシミ、青いクマ、口元のくすみ、ニキビのカバーにもオレンジは効きます！

S　1個持っていると、今っぽいおしゃれ肌になれる救世主ですね。私の推しは、**ベアミネラル　ジェン ヌード ハイライター ローズグロー**。誰もが欲しいツヤ感、透明感、ハリ感、立体感が一気に手に入る神チーク。ミネラルパウダーの湿度を宿した潤い感でお肌がうるうるするんだけど、表面がサラッとマットにもなって、膨張せず肌が締まる感じ。毛穴も光で飛ぶので、使うたびに嬉しくなります。肌オーラが無限大∞に上昇!!

Y　わかります！　私もこのチークは今季第1位！　これをつけると肌や輪郭が締まる感じがして、顔がちっちゃく、きゅっとなるんです。ハイライト＋チークの〝チーライト〟が一回で入れられるのが今っぽくて好き。いつもの自分とは違う顔を目指したいけど、何から始めたらいいかわからない方にもぜひ推したい！　広範囲にふわっと入れるのがおすすめです。透明感と自然な血色が手に入るニュアンスチークの時代です♡　はぁ〜可愛すぎ。





Celvoke

セルヴォーク　シームレス フェイスパレット　01
¥6,490

肌をチャチャッときれいに魅せる最強パレット、1位確定

濃いシミ、クマ、ニキビ跡、色ムラ、毛穴、凹凸など、様々な肌悩みに特化した6色コンシーラーパレット。繊細なパールがツヤめくハイライトや、血色感を仕込むブラッシュカラーで、肌のベストコンディションを追求。自然なツヤのある仕上がりと肌にしっかりとどまってカバーする感じが新しく、ar読者のお化粧直しの救世主に。

★夕方に顔がくすみがちな人
★化粧直しが、いかにもお直ししました！って感じになる人
★くすみ飛ばしテクが、キラキラでごまかす方法になっている人
★お手軽に化粧直しをしたい面倒くさがり屋さん

Bare Minerals

ベアミネラル　ジェン ヌード ハイライター ローズグロー
¥3,850

“神的”透けチークの実力、拍手

シアー発色のシュガリーピンクは、どんな肌トーンにもマッチする絶妙な透け感のニュアンスカラー。角度によって変化する色味と光感は、ハイライターとしてもチークとしても使える。肌トーンを補正しながら、繊細な輝きを放つミネラルパールと潤いを保つエモリエント効果で「うるみのあるツヤ」が実現。ヘビロテの予感！

★チークがマンネリ化している人
★ハイライト迷子になっている人
★チークレス主義の人、チークが苦手な人
★毛穴が気になっている人

Composition & Text:Shiota Miwako　Illustration:Osawa Chika　Design:Honda Shinji

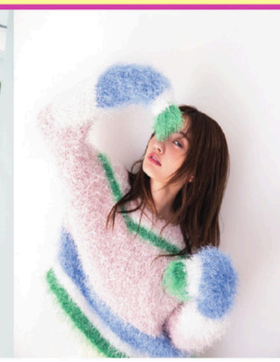

うるおい続く
ずっとこの肌が好き
IKNOWSNOW
IKNOWSNOW
aurora skin
Daily Boost
乾燥が気になる女性はもちろん、
皮脂の多い男性にも使ってほしい。
アイリスプラザ、他にて
絶賛発売中
話題の成分CICA※1やナイアシンアミド※2、ペプチド※3など26種類もの保湿成分を贅沢に配合したブースト美容液。
IKNOWSNOW オーロラスキン デイリーブースト
30ml/¥2,280(税込)
発売元：株式会社オーヤマ
〒980-8510 宮城県仙台市青葉区五橋2-12-1
オーヤマコール：0120-935-335
IKNOWSNOW 検索
※1 整肌成分 ※2・※3 保湿成分

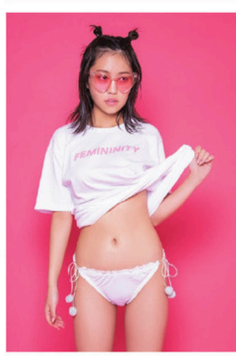
11

2023
November
CONTENTS













ar

「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル／広瀬アリス
カメラ／松岡一哲
スタイリング／伊東牧子
ヘアメイク／佐々木博美
デザイン／鈴木さとみ（wyeth wyeth）

パーカ¥19,800／デウス エクス マキナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



Shop list
今月号のShop listはここからCheck!

お知らせ　誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示（税込）です。



ar

カバーストーリーはじめます♡

arの透明感の世界に 憧れてました。

arは
可愛い女の子がいっぱい出ている雑誌だなって思っていたので、
私で大丈夫かしらって？（笑）
「いつもの自分らしくできれば」って気持ちで挑みました。
とっても楽しく撮影できました。
初cover撮影、
ありがとうございます。

パーカ ¥19,800／デウス エクス マキナ
（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



Model:
Hirose Alice

Photo:
Matsuoka Ittetsu

Styling:
Ito Makiko

Hair Makeup:
Sasaki Hiromi

Text:
Wakayama Aya

Text & Composition:
Shiota Miwako

Design:
Tsubomoto Mizuki

ALICE

ar 2023 November issue
Cover Girl

胸いっぱい、初表紙。

広瀬アリスに憧れて

見ているだけでほんわか♡ウォーミングな広瀬アリス！
男子も女子もドキドキさせちゃうSUPER美女でありながら、なんて気さくでオープンで、謙虚な愛しい性格!!!
世にも美しきアリスワールドのはじまり、はじまり♡



美シルエットのトレンチが
赤ワンピをグンとブラッシュアップ。
これぞ大人の女のロマンってヤツ♡

ビッグシルエットのコートの中にキャミワンピ。
気持ちがときめいて、素敵でした。
コートからデコルテが見えるのも大人っぽくて無敵。
大きめのコートの中に
女らしい華奢なワンピースを着るのが新しいから、
プライベートでもぜひやってみたいです。

コート ¥25,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）
ワンピース ¥18,700／スナイデル
キャップ ¥13,200／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ）
パンプス ¥18,700／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Tシャツ ¥7,150／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
デニム ¥9,350［EC限定商品］／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）
ブーツ ¥89,100／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）
ニット帽 ¥5,940／オーバーライド（オーバーライド 神宮前店）
ピアス ¥2,420／アネモネ（サンポークリエイト）

こなれ感抜群の鉄板バランス。白T&デニムボリュームで導く メンズライクシルエット is 最強説

Tシャツとデニムは毎日の定番スタイル。マスト中のマスト。
冬はこのスタイルにダウンを着ているぐらいです。
今日は、かなり太めのデニムをはいて新鮮でした。
デニムにブーツを合わせるのがとても可愛かった。
ダボダボッとしたメンズライクなシルエットが好きだな。



Hirose Alice



Tシャツ ¥4,950／ロサンゼルス アパレル
（ロサンゼルス アパレル ジャパン）
ワンピース ¥8,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）


ALICE ar 2023 November issue
Cover Girl
19
みなさまをマイペースな
おしゃれワールドへ
誘います♡
必要なのは、自分に"ちょうどいいトレンド"を見極めること。
自分ならではのオリジナルを見つけるのが楽しい！



ALICE FASHION WORLD

アリスファッションワールド



毎日のワクワク濃度を
一気にアゲるファッションポイントは？

Q 注目のファッションアイテムは？

今季チェックしたいのはピアス。

私は耳たぶが小さくて、たくさんは開けられないので。
小さい耳でも映えるものを探してます。母が昔からピアスを
たくさんつける人で、どうしても可愛いアクセ屋さんを
見ちゃう。高いのも安いのも色々気になりますが、
最近ゴールドのフープピアスをサイズ違いで買いました。

Q 最近のファッションのマイブームは？

最近はいつもユニクロのTシャツを着てます！

サイズは、いつもレディースのL。
肩幅がわりとしっかりあるので、肩にサイズ合わせてます。
好きなTシャツを見つけると3枚買っちゃう派。
白と黒で3枚ずつとか買っちゃいますね。
3枚＆3枚あると1週間のコーディネートを考えずに過ごせて、すごく楽。
今日のデニムは、アングリッドのブラックのフレア。
脚が細く長く見えるのがお気に入り。
秋冬は、いつもニットorパーカにデニム。
9(パンツ)：1(スカート)で、パンツスタイルが多いです。特にデニム率が高い(笑)。
今年もそのスタイルになりそうな可能性大…。

Q 自分らしくわがままにファッションを楽しむ方法は？

ファッションにおいて、誰かを意識したことは一度もない(笑)。

自分が好きなもので、自分が心地いいものを着るのが一番。
だけど、SNSとかでおしゃれな人がいて
素敵って思ったら、その真似を素直にするのも全然アリだと思います。
私の場合は、誰かに「おしゃれだね」って言われなくても大丈夫。
そのかわり、自分がいかに気持ちよく過ごせるか？は
すごく大切にしている。
Tシャツとデニムでどれだけいけるか？
そこが自分的には勝負です。

Q 秋冬着てみたいものは？

ショート丈トップス。

そういえば、昨年はお腹をチラッと見せる
ショート丈のトップスが着たくて、
ダイエットをしてました(笑)。
今年はダイエットを頑張ったので、
いつでもお腹出せます!!!

HIROSE ALICE

1994年12月11日生まれ、静岡県出身。現在放送中の大河ドラマ『どうする家康』(NHK)において大河初出演を果たす。代表作は主演ドラマ『恋なんて、本気でやってどうするの？』、W主演ドラマ『探偵が早すぎる』シリーズ、映画『七人の秘書 THE MOVIE』ほか多数。2022年にエランドール賞 新人賞を受賞し、俳優として活躍中。



好き♥が丸わかり!?

アリスに15のしつもーん🙋‍♀️

サバサバしていて、いつでもビッグスマイルが印象的。15の質問から見えてきた、その哲学や好き♥は…？ 愛用コスメのことからピンチの乗り越え方まで、アリスの頭の中をぐるっと・のぞき見！

Q とりあえず急ぎで3kg やせなくちゃ！って時、どんなダイエットをする？

脂肪燃焼スープのプログラムを1週間、真面目にやる。

私の場合はそれで絶対に4kg落とせるので、役作りもそのスープに頼っています。

Q 即寝られる最強睡眠アイテムは何？

有吉(弘行)さんのラジオ。私のカラダのサイクルは、**有吉さんの声を聞いたら寝るようになっています(笑)。**

Q 漫画好きのアリスさん。ar読者に絶対読んでほしい漫画を教えて♡

『イケメン夫はゴリラ妻とプリティ娘を愛しすぎてる』。

めっちゃ面白いから読んでみて！ 超絶イケメンのモテ旦那が、ゴリゴリの奥さんを溺愛していて、でも奥さんもすごく女性っぽいところがあって可愛いんです。ほっこり漫画です。

Q 毎日のスキンケアで一番大事にしているのはどんなこと？ また、普段のスキンケアのルーティンを教えて！

一番大事にしているのは保湿。

化粧水を霧吹きに詰め替えて、一滴残らずすべて肌に入れ込みます。

だから結構保湿後はびしゃびしゃ(笑)。ケアはシンプルで、洗顔、化粧水、乳液、クリームで終わりです。

Q 赤っ恥かいちゃうことしちゃった！ どうやって乗り切る？

大爆笑します。

これまでもよくやりました(笑)。

Q 今ハマっているエンタメは？

ゲーム

『スプラトゥーン3』のサーモンラン

にハマってて、めっちゃうまくなりました。最近調子いいです(笑)。

Q 1週間同じものを食べ続けなくちゃいけないとしたら、何？

家カレー(即答)。

ちょっとだけスパイスを使ったりしつつ、冷蔵庫もきれいになるカレーは我が家の定番。基本的に、朝晩同じものを食べても平気なタイプです。

GIRL'S TALK

今のこの髪型、すきすき♡♡♡♡♡♡

赤っ恥をかいたら、大爆笑で乗り切ろう！(笑)

Q 理想のヘアはどんなの？ 毎日のヘアケアも教えて！

髪質はもともと超ストレートで、ぺたーん&ストーン。今はマイハルの佐弥子の役作りで、15年ぐらいぶりに段を入れて、ゆるくパーマかけているんですが、寝ぐせっぽくふわふわっとセットしたスタイルは理想に近い！ やっと

「この髪型すきすき♡」ってなってます。

トリートメントは毛先メイン。髪用のバスタオル使ってタオルドライをしたら、オイルをつけてすぐに乾かして、あとはクシでちゃんととかすという基本のケアですが、冬場の静電気が圧倒的に減りました。

Q 好きな人にフラれたぁぁ！ どうしよう？

ダイエットとか、自分磨きをして

自分に酔いしれる。

Q 親友が落ち込んでいる時、どうやってはげます？

お酒に誘います！(笑)

Q 誰かと仲良くなりたい時、どうやって距離を縮めたり、歩み寄ったりする？

お酒… あははは(笑)。

お酒を飲んだら人とも仲良くなれるし、元気にもなれる。

Q 理想のスタイルやボディシルエットはどんなの？

すとんとしたシルエットは私の場合は子供っぽすぎちゃうから、

ボンキュッボぐらいが理想かな。

細すぎると心配しちゃう。「内臓足りてる？」って(笑)。セルフケアは筋膜ローラーでほぐす程度で、本当に疲れた時はプロの手を借りています。

Q 超ムカつくことがあった日、どうやって解消する？

やっぱりお酒！(笑)

人と喋ることで自分を納得させたりもできるから。あと、お酒を飲みながらのカラオケも、ストレスを超発散できちゃう♡

Q これやると気分が上がる、という美容法は？

ネイルオイル

です。爪があまり伸びず、しかも超割れやすいタイプ。今はコンビニのくじ引きで当たった、バニラの香りのネイルオイルがお気に入り。甘い香りがふわーときて、気分が上がるし保湿もされて最高。

Q 叶えたい夢に近づくために、まず何をする？

まず、現実を知ることかな。

たとえば職業を変える場合、新しい職場を見に行くとか。この仕事は「華やかでいいですね」って言われることが多いんですが、実際は作品に入っている時は死ぬほど朝早いし、好きなものを思い切り食べられないし、でも食べれなかったらそれはそれで肌がボロボロになっていくし、睡眠不足にもなるし、セリフ覚えなきゃいけないというプレッシャーもあるし…大変です。だから、憧れの職業に耐えられるかどうか、一度現実を知ることは大事。それでクリアできそうなら、見た目から入って気分を上げていきます。

チュールトップス[参考商品]／ビビィ
キャミワンピース ¥24,200／フレイ アイディー



今日、むくんでる！と思った日の対処法は？

岩盤浴に入るか
めちゃくちゃ痛いマッサージへ行く。
マッサージの方が即効性あるような気になるけど、
確実にむくみが抜けるのは岩盤浴かな？





自分の顔のチャームポイント。

鼻。
褒めてもらうことが多いので。

NEW ALICE

❤最近の美容ネタ❤





体型維持のために意識していることは？

①ローラーでほぐして温める。
②身体に優しいものを食べる。
③家では消化に時間のかかる
豚肉や牛肉よりは、
相性のいい鶏肉を食べるように
しています。
消化のよさを意識するのが大切です。

ワンピース ¥30,800／ロザリームーン(ロザリー)
インナー／スタイリスト私物

Tシャツ ¥7,150／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)
デニムパンツ ¥9,350[EC限定商品]／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)
ニット帽 ¥5,940／オーバーライド(オーバーライド 神宮前店)
ピアス ¥2,420／アネモネ(サンポークリエイト)



アリストーク

編集部(以下編)　10月17日からスタートするTBS系火曜ドラマ『マイ・セカンド・アオハル』(以下マイハル)で、主人公の佐弥子を演じている広瀬アリスさん。30歳のどん底OLが学び直すことを決意して大学生になり、道枝駿佑(なにわ男子)さん演じる大学生・拓と出会って2回目の"アオハル"を繰り広げるという物語です。公式コメントでアリスさんは「佐弥子のワードセンスが自分そっくり」とおっしゃっていますが、たとえばどんなところが？

アリス(以下A)　自分のことについてストレートに物事を言ったり、それが自虐的だったりするところです。周りから見れば、クスッと笑っちゃうようなタイプ。

編　自分と似ている女性を演じるのは、難しいものですか？

A　どうなんでしょう…でも私の場合は、コメディの役が多いからこそ他の役と似ないようにしたいし、"マイハル"の佐弥子というキャラクターを作りたいので、そのいいあんばいを探る作業は難しいですね。

編　道枝さんの第一印象について「キラキラしている」ともコメントしていましたが、その後、キラキラに耐えられていますか？

A　ただでさえ撮影時の暑さで体力が削られているのに、キラキラに耐えるなんて、無理に決まってるじゃないですか(笑)。でも拓は、最初の頃は無感情というか不思議なキャラに映るかもしれませんが、どう見ても少女漫画に出てくる"絶対的王子様"で。私自身もこの先が楽しみです。ちなみに、道枝さんと私は8歳差なんですが、現場には道枝さんと同世代の方は他にもいらっしゃるので、あまり省エネせずに、ワイワイガヤガヤいきたいです。

編　ar読者もすごく共感できそうな作品です。

A　道枝さんのキラキラを、我々が全力で前面に推していくのでお楽しみに。そして佐弥子の、何歳になってもチャレンジをしてチャンスを掴みにいく姿にもたくさんのメッセージが込められているので、ぜひご覧ください。

編　楽しみです。ちなみに、アリスさんが佐弥子のように今、何かに挑戦するとしたら？

A　語学かな。まずは英語を習得したいです。できれば短期留学をして新しい環境に身を置いて、言葉だけではなく生活や文化を経験したい。経験値は下がることないので。

どん底を経験していると人に優しくなれるんです

編　ところで、先ほどのお話にもありましたが、省エネは苦手な方ですか？

A　すっごい苦手…。エネルギーをわーって放出している方が楽なんです。たぶん私って、人よりも溜め込むのが速いんでしょうね。それで溜まったらすぐに出しちゃえ、みたいな感じ。子供の頃からじっとしていない子で、スーパーでも家の中でもすぐにいなくなっちゃうし、元気でわんぱくなタイプでした。

編　元気でわんぱく、いいですね。そういう性質がお芝居に上手に生かされているのでしょうか。アリスさんが演じるコメディは、見ているとハッピーな気持ちになれてすごく好きです。

A　うれしい！　近年はどんどんコメディ要素のある役が増えているし、そもそも得意分野なんだと思います。

編　もともとコメディの分野がお好きなんですか？

A　なんならバラエティ番組や、お笑い芸人さんが出てる番組"しか"観てこなかったぐらい好きで(笑)。自分の"間"でお芝居をしていたら、褒めていただくことが増えて、あ、自分ってコメディ得意なんだって自覚していきました。

編　これまでの役者人生で、転機やきっかけになったことなどがあれば教えてください。

A　私にも佐弥子のように、人生を変えたいって思ったことはありました。一番大きかったのは、20歳過ぎぐらいの頃で、まさにその当時は"暗黒期"。たくさんの大人に怒られてばかりで、常に劣等感を抱いていて。でも反抗する勇気もなかったから「もうやめる！」って言えなかったんです。

編　そんなに大変な時期があったんですね。

A　はい。妹の(広瀬)すずがブレイクして、姿が見えないほど先に行ってしまった時は、さすがに劣等感みたいなものが大きくて。「すず、どこ行っちゃったの？」って。

編　そこからどうやって抜け出したんですか？

A　ある時すずから「お姉ちゃんって、なんであんなにバラエティ番組に出られるの？」って聞かれたんです。それで、あそっか、私は自然と王道の道を歩もうとしていたけど、自分が楽しい道、得意な道を歩めばいいかって気がついたんです。当時23〜24歳ぐらいで、朝ドラに出演しながらバラエティ番組にもちょくちょく出ていた時期だったんで、なんでもやろうって決めました。それから元気いっぱい、バラエティ番組やコメディ作品に出るようになって、今に至ります。だから、すずの言葉は大きかったです。暗黒期がなかったら、きっと今、私はものすごく天狗になっていたかもしれないし、謙虚さなんて見失っていただろうなとも思います。

編　そうなんですね。アリスさんとすずさんは仲良し姉妹で知られていますけど、意見が対立した時とか、どちらが強いんですか？

A　100向こうです(笑)。私は人にあまり怒れない人間で、面倒くさいやり取りを続けるなら、ここでぐっとこらえておこう。「うんうん、そうだね」ってタイプ。

編　姉っぽくもありますね(笑)。ところで来年30歳になるそうですが、中学1年でデビューをして、すでに人生の半分以上を役者として過ごされていますね。振り返ってみて、どんな人生でしたか？

A　デビューして16〜17年。長かったし、キツかったです。そのぶんアドバイスできることはたくさんあるかもしれませんが、後輩には1ミリも同じ道を歩んでほしいと思わないぐらい。思春期や暗黒期は、何にムカついていて、どんなことが嫌なのかわからなくて。働いている私とは違う、地元の友達みんなが羨ましかったし、いろんな複雑な気持ちがありました。

編　お芝居の面白さを知ったのは、いつ頃ですか？

A　映画『銀の匙 Silver Spoon』(2014年公開)です。馬術部に在籍する女の子の役だったので、2か月半ぐらい北海道に滞在して馬に乗る練習をしながら役作りをしました。そこで、汚れてもいいから衣装を普段から着て、本番で使う手袋もつけて、身体になじませたり、くせを身につけたりしはじめたんです。それをきっかけに、役によって爪の長さを変えるなどのイメージづくりをより意識するようになりました。

編　自分のやり方を見つけたり、身につけるのって自信がつきそうですね。

A　そう思います。その後、連続テレビ小説『わろてんか』(2017年)は大きな転機になった作品。私は夫婦漫才師の役で、方言に苦労しながらまあまあ追い込まれましたが、それをやり切ったおかげで仕事の軌道も変わった感じがしていて。いまだにお会いした人から「あの役はよかった」って言われることも多いです。

編　やり切ることって大事ですが、ものすごく大変です。

A　今までやらせていただいた役の中で唯一、もうやりたくないって言えるぐらい(笑)。すごい達成感がありました。

編　ご自身の役者人生では、今どんなフェーズにいると思いますか？

A　暗黒期が第一章だとしたら、『わろてんか』で第二章に入り、今は終わりかけです。でも、これから迎える第三章は長いですよ。これまでわーって頑張ってきたものがちゃんと身になりはじめていくだろうし、あとはそこにどれだけ厚みや深みが出せるかだと思いますから。

編　アリスさんにとって、役者業は天職だと思いますか？

A　この仕事だけではなくて、ほかに楽しいことを見つけたらそっちに行っちゃおうっていつでも思っています。でもそうやって逃げ道を作ることで仕事が楽しくできるし、余裕も生まれて、ダメだったらしょうがないでしょっていう諦めもつきやすい気がします。

編　それもやっぱり、暗黒期あってのこと？

A　そうです。経験しなければこの考えにもなれなかったから。最近、事務所の人とお酒を飲みながらやっと当時のことを笑い話にできるようになりました(笑)。でも、そもそも壁にぶち当たっていた方が強くはなるし、どん底を経験していると人に優しくなれるんですよね。佐弥子じゃないですが、失敗だってチャレンジだって恥ずかしくない。一度きりの人生だから、やりたいことをやるのが一番いいですよ。

編　素敵なメッセージをありがとうございます！　最後にドラマにちなんで、"アオハル"を感じる瞬間を教えてください。

A　やっぱり音楽かな。私が中1か中2の頃にデビューしたYUIさんの『CHE.R.RY』とか、コブクロさんはどの曲もめちゃめちゃ聴いていました。大人になって車を運転している時に、そういう学生時代に聴いていた曲がふと流れてくると、当時の淡い記憶をいろいろ思い出します。そして、当時夢中になって聴いていた曲を、今自分が大人になって、しかも運転しながら聴いているというギャップを感じるのがたまらなく好き！　自分に酔っちゃいますね(笑)。

省エネは苦手。
エネルギーをわーって放出している方が楽❤

パーカ¥19,800／デウス エクス マキナ
(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)
スカート¥36,300／デターム(ザ・ウォール ショールーム)

毎日さりげなく洒落る

ニュアンスオンナの秋服秋メイク Returns!

読者の皆サマから熱い支持を得た人気企画「春のニュアンスオンナ」が、秋バージョンとして復活❤ ベージュやラベンダーなどソフトなニュアンス色もいいけれど、今秋はクールな寒色系がトレンドの兆し。アプデ版をいざCHECK!

Model:Jonishi Seira
Photo:Shimahara Yuya(UM/model)、Otake Miyuki(still)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:NAYA
Composition & Text:Matsuyama Mizuki
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)



COLOR
v
青みグレーで洒落みUP

GRAY

今季はコンクリートに近い、ややマットな青み系のグレーが推し。ただのっぺり見える危険もあるため、肌見せしたり、服の素材感で奥行きを出すこと。





ミニワンピ1枚でグレーを楽しむなら、ジャカードやスクエアネックなど表情のあるアイテムがGOOD。ワンピが少し淡いグレーなのでバッグはダークグレーを合わせて。足元はブラックのローファーでメリハリを。ワンピース¥14,300／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿) バッグ¥2,199／ダブルシー ローファー¥27,500／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)





もともと濃淡レイヤードデザインのトップスは、のっぺり見えがちなグレーコーデにも重宝。ボトムにはビッグポケットや、いわゆるシャカパンと似たスポーティな素材をチョイスするのが正解。ちなみにこちら、スカートかと思いきやショーパンなので、着ていてもラクチンというのも高ポイントなんです。トップス¥44,000／ヴィンス(コロネット) スカート¥3,299／フィグメンツ シューズ¥8,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)

グレーコーデの合言葉は〝脱・ぬりかべ〟!(笑)

前回もニュアンス企画を担当した敏腕STY・伊東氏が今回一番にピックアップしたカラーが、グレー。ずどんと重たい印象に見えないよう、同系色のグレーニットを肩がけして立体感を出したり、お腹がチラ見えするコンパクトな白Tや、裾がたゆんと広がるマーメイドのサテンSKで抜け感を。シャツ¥2,749／ウィゴー 肩にかけたニット¥77,000／ヴィンス(コロネット) Tシャツ¥4,015／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン) スカート¥6,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス) スニーカー¥23,100／ナイキ スポーツウェア(ナイキ カスタマーサービス)

COLOR

ワークにならないのがカギ

KHAKI

グレー同様、ニュアンス派に今トライしてほしいのがカーキ。
地味見えを回避すべく、フリルや花モチーフ、
タイトめワンピなど甘いオンナっぽ要素をトッピング。





ワイドパンツもトレンドの一つ。これだけだとワーク感があるので、センターにお花が鎮座するラブいニットベストとエナメルのポインテッドトゥシューズであんばいを調節。パンツ¥14,400／エヴリス(エヴリス ルミネエスト新宿店)　ベスト¥13,200／マーガリンフィンガーズ(スクリーンショット)　Tシャツ¥1,760／ヘインズ(ヘインズブランズ ジャパン)　パンプス¥16,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)



ウエスト部分がギャザーデザインになっているタンク型ワンピはフィット感も上々で、着るとほどよいオンナみシルエットに。パーカをずるっと羽織って肩をルーズに見せても◎。星来同様、足元はブラックシューズが鉄則。ワンピース¥3,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　パーカ¥11,000／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　バッグ¥6,700／Olu.　スニーカー¥17,600／プーマ(プーマ お客様サービス)

メンズライクなスウェットに ぷりぷりの白ショーパンがar流

カーキの中でもグレーみのあるスモークグリーンが今年らしい一着。シンプル&ノーマルにまとめるよりも、フリルやプリーツが施された激甘ショーパンで潔いメリハリを。黒ローファーで引き締めるのもお忘れなく。スウェット¥18,700／カーハート WIP(カーハート WIP ストア トーキョー)　中に着たTシャツ¥1,760／ヘインズ(ヘインズブランズ ジャパン)　ショートパンツ¥13,420／スナイデル　ネックレス(2本セット)¥879／ウィゴー　ローファー¥4,999／H&M(H&M カスタマーサービス)　ソックス／スタイリスト私物



COLOR

映えるおしゃモテカラー

CREAM YELLOW

グレーやカーキももちろんトレンドではあるけれど
ダークトーンが多くなる秋冬に、甘くなりすぎず
ニュアンスが出せる強い味方。ややくすみ系をリコメンド。

定番のデニスカも、クリームイエロートップスとのタッグで見事にアプデ

ダスティなイエローのクロップドトップスは、スクエアネック＆ボリュームスリーブでさりげなく映え確実♡　センタースリットのデニスカで抜け感を出しつつ、ロングブーツで引き締め＆秋冬ムードを先取り。ブラウス￥12,100／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　スカート￥3,999（売り切れの可能性あり）、バッグ￥2,999／H&M（H&M カスタマーサービス）　イヤカフ￥2,310／アネモネ（サンポークリエイト）　ブーツ￥34,100／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

秋らしさ満点のツイードJKはニット帽とぶかパンでストリート仕様に

上品なツイードジャケットは、それだけでレディな印象なので、他をできるだけハズすのが有効。ジャケット￥10,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　中に着たキャミソール￥4,400／アングリッド　パンツ￥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ビーニー￥4,400、ピアス￥3,850／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　バッグ￥13,900／チャールズ＆キース（チャールズ＆キース ジャパン）　シューズ￥9,790／プーマ（プーマ お客様サービス）

COLOR V
脱・ほっこりコーデ

MOCHA BEIGE

王道で人気のベージュ系の中でも、今シーズンは
ブラウンMIXのモカベージュにフォーカス。
どこかにラフな要素を入れると洒落感がグンとUP。





こっくりとしたカラーレイヤードが 秋冬ムードと視線をひとり占め

モテる気しかしない、ゆるニットとティアードスカート…ニュアンスオンナ的鉄板コーデに、あえてのリュック合わせでこなれ感が倍増。スカートは実はアシンメトリー、靴はシルバーでさりげなく小ワザが光ってマス♥　ニット¥7,999／H&M(H&M カスタマーサービス)　スカート¥12,100／リリアン カラット　リュック¥24,150／ミニミュート(スクリーンショット)　イヤリング¥2,420／mimi33(サンポークリエイト)　シューズ¥12,650／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

カーゴが見違える！　メガネ＆ シルバーバッグ等小物テクも必見

品のよいカラーゆえ"いい子"に見えがちなので、arとしては＋αが欲しいところ。そこで春夏からジワジワ人気だったカーゴパンツでモカベージュ色を投入。カーキよりワーク感がなく、肌見せニットとの相性もヨシ。ニット¥9,900／スナイデル　パンツ¥9,900／ラグア ジェム(バロックジャパンリミテッド)　メガネ¥25,300／ダブルラバーズ、バッグ¥39,100／ミニミュート(スクリーンショット)　スニーカー¥16,500／ナイキ スポーツウェア(ナイキ カスタマーサービス)

相乗効果でさらにアカ抜け！

トレンドカラーのかけ合わせで洒落る

1色投入するだけでも今季っぽくなれちゃう
ニュアンスカラー同士を組み合わせたら…？
おしゃ度爆上がりの3コーデは今すぐマネしたい♡



進化系・Y2Kみコーデでこの秋itガールデビュー

今季、某ファストブランドも推すほどメジャーになったワークパンツは王道のカーキをチョイス。トレンドを踏襲してダボッとした形なので、できるだけスタイルアップも死守すべく＋超丈短のアンサンブルニットで目線をグッと上に。ボトム同様、トップスもダスティカラーで。ニット(セット)￥7,590／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店)　パンツ￥8,800／ダブルネーム　バッグ￥14,300／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　スニーカー￥14,300／プーマ(プーマ お客様サービス)

KHAKI × GRAY



GRAY × BEIGE

トーンを合わせればトップス同士でもまとまる

ブルー系グレーとベージュのレイヤードでコンパクトに。カーディガン￥68,200／ヴィンス(コロネット)　中に着たTシャツ￥6,600／カーハート WIP(カーハート WIP ストア トーキョー)　スカパン￥5,290／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　バッグ￥13,750／ベタ アンド ジェイン、サングラス￥15,400／ステータス アングザエティー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　スニーカー￥15,400／プーマ(プーマ お客様サービス)　ソックス／スタイリスト私物



意外な相思相愛っぷりが目ウロコなカラーコンビ

ほわふわなアルパカ混のクリームイエロー色ニットには、身体にほどよく沿うＩラインシルエットが美しいカーキ色のベロアSKを相棒にご指名。ニットは素材で言うとマットな印象なので、ベロアの持つ光沢感がいいアクセントに。ニットに白のシアータートルをINすればさらにこなれ見え確実。ニット￥16,500／リリー ブラウン　トップス￥7,700／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　スカート￥13,200／アングリッド　シューズ￥3,499／H&M(H&M カスタマーサービス)

CREAM YELLOW × KHAKI

MOCHA BEIGE × GREEN

GRAY × RED



ワンポイントでこなれ感UP！

ニュアンスカラー × 差し色ちょい足し

上下をニュアンスカラー1色でまとめる
ワントーンコーデの日は、高発色の小物合わせで
win-winな関係に…！ レッドとグリーンが推し。

ニュアンシーなムードに パキッとしたグリーンが映える

洒脱なカラーながら、ともするとコーデが単調に見える危険性もはらんでいるモカベージュに、救世主のごとくメリハリをプラスしてくれるのがブライトなグリーン。バッグ¥11,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） スウェット¥12,100／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン） スカート¥5,290／イズントシー ミュール¥13,200／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） ピアス¥2,420／アネモネ（サンポークリエイト）

赤スニーカーで、グレーの ノーブルさをラフに落とし込む

ar10月号でも特集した"赤"は、今季世界的にも注目されているカラーの一つ。ご覧の通り、ダークなグレーとの相性も抜群なんです。小脇に抱えたもふもふバッグはご愛嬌♡ スニーカー¥12,100／プーマ（プーマ お客様サービス） ニット¥38,500／ヴィンス（コロネット） パンツ¥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン） バッグ¥29,700／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） イヤリング¥6,160／mimi33（サンポークリエイト）

サングラスやメタリックのバッグでメリハリ意識

モカベージュ色のロングコートの中は、白Tとブラウンのキャミワンピを合わせて色の濃淡で奥行きをプラス。メタリックバッグで立体感も。コート¥38,500、ワンピース¥13,200／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） Tシャツ¥1,760／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン） サングラス¥15,400／ステータス アングザエティー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） バッグ¥24,200／ヴィスク（エスアンドティ） ブーツ¥16,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）





秋のはじめの2大アウター

10月に入り、そろそろアウターの準備もしておきたいところ。アウターと合わせてニュアンスコーデを楽しみたい人に捧ぐ、ロングコートとビッグジャケットとのグッとバランス術。





item
Long Coat
ロングコート



どうしても重心が下がりがちなロングコートは、＋チュールスカートで一発解決する手もあり。寒すぎないこの時期だからこそ、スカートとともに、つま先やかかとがオープンになったカットアウトデザインのブーツも楽しめる。コート¥11,100／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店） Tシャツ¥14,500／エヌディーエックス®（エスアンドティ） スカート¥9,790／リリアン カラット シューズ¥16,500／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）



ベージュのウールブレンドコートの日は、同トーンのグレーでまとめて軽やかさを狙いたい。ただし、足元は締め色のこっくりブラウンのロングブーツをセレクト。コート¥24,999／H&M（H&M カスタマーサービス） 肩にかけたニット¥9,350、ショートパンツ¥6,600／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店） Tシャツ¥1,760／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン） ブーツ¥16,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

item

Big Jacket

ビッグジャケット

重厚感あるメンズライクなＪＫと、軽やかなサテンＳＫでイマドキ顔に







ややパワショルのオーバーサイズジャケットも、右ページ同様アウターとINの色の濃淡でニュアンスコーデを満喫するのが吉。腹チラ＋サテン＋ボリューム靴、でメリハリ感も文句なし。ジャケット¥59,000／マルディ メクルディ（ムシンサジャパン）　ニット¥6,050／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店）　スカート¥5,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　バッグ¥22,000／ヴィスク（エスアンドティ）　イヤカフ¥1,760／アネモネ（サンポークリエイト）　ブーツ¥36,300／ドクターマーチン（ドクターマーチン・エアウエア ジャパン）



まだコートを羽織るほど寒くない日に、上級者にトライしてほしいのがこんなコーデ。グレージャケットはかっちりした印象なので、フリルキャミやスウェットパンツでとことんテイストMIXを楽しむのも有効なんです。ジャケット¥18,700／ココ ディール　キャミソール¥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　スウェットパンツ¥9,900／アングリッド　サンダル¥2,790／神戸レタス



カーキとグレーの中間色のようなニュアンスカラーが洒脱なジャケットは、肩パッド入りで華奢見えも叶う。P25の法則にのっとり、＋甘々なフレアプリーツミニスカで、ジャケットコーデも新鮮に。ジャケット¥8,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　ニット¥8,800／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）スカート¥4,400／フィグメンツ　ブーツ¥27,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



ニュアンス服に似合う推しメイク

ニュアンス服のムードをキープしつつ、黒を使わずに表情を引き締めて立体感を出すのが超重要課題。そんなワガママを叶える、ノーマスカラ＆アイラインの2大洒脱メイクをPICKUP。

Make 01

表情をグッと締めるカーキ系アイブロウ

まず、眉の存在感でメリハリ顔に仕上げるメイクから。〝締めすぎない締め色〟の絶妙なカーキ色なら叶うのが嬉しい。他パーツは、まろみカラーで統一を。

MODEL's USE

1ニュアンスカラー×繊細なキラめきで目元の洒落感UP。トーン　ペタル フロート アイシャドウ　24　￥2,420　**2**ありそうでなかなかないピスタチオ色の眉マスカラなら、顔の印象がトゥーマッチにならず、ほどよく引き締まる。ややくすみがかっているので秋メイクにもピッタリ。ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ　52　￥880（11/8限定発売予定）／KISSME（伊勢半）　**3**主張しすぎず血色感を出すのに重宝する、肌なじみのいいシアーなコーラルオレンジ。ローラ メルシエ　ブラッシュ カラー インフュージョン　13　￥4,180　**4**柔らかい印象に仕上がるブリック系ブラウン。ふわっとセミマットな質感。ケイト　リップモンスター　スフレマット　M07　￥1,650（編集部調べ・10/21発売）／カネボウ化粧品

RECOMMEND

aややエッジの効いた表情を引き出してくれるシックな大人カーキ。クリーミーな処方で眉毛になじみやすく、自然な眉メイクが叶う。SUQQU　ボリューム アイブロウ マスカラ　01　￥3,300　**b**どんなメイクとも相性抜群のベージュオレンジチークは、オンオフ＆年齢問わず重宝。つけたての発色も長時間キープ。RMK　ピュア コンプレクション ブラッシュ　05　￥3,630　**c**秋ムードを一気に高めるベージュブラウン。ぼかしたように柔らかくほわっと色づく。クリオ　シフォン ムード リップ　05　￥2,640

スウェット￥19,800／エヌディーエックス®（エスアンドティ）　スカート￥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　ピアス￥3,850／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）

HOW TO

1を混ぜてアイホール全体に淡くのばし、目下も涙袋全体に。**2**を眉頭から眉尻に、また眉尻から眉頭にも塗ってふさふさ感とカーキ色をON。**3**は頬広めに逆三角形にブラシでふわっとのせる。**4**はややオーバーめに、丸みを意識して上下に塗る。

Make 02
スモーキーな囲み目でイマドキ感爆上がり

90年代風のややギャルみのある囲み目メイクがトレンドに急浮上。今回のテーマに沿って、真っ黒を選ばず&目頭から目尻までぐるっと囲わないのがコツ。



3　2　1

1 眉のみならず、シャドウにもGOODなグレーみのあるブラウン。スモーキーな色合いで黒ほどダークにならず、ニュアンス服ともマッチ。KANEBO　アイブロウデュオ　ED3　￥2,530／カネボウインターナショナルDiv.　**2** ふわっと色づく淡ピンクであどけない表情に。触るとしっとり、肌にのせるとさらっと仕上がる。KiSS　クリアルディ ブラッシュ　02　￥1,650／KISSME（伊勢半）　**3** 上品なメタリックのソフトローズと、ライラック色でニュアンスチェンジ可能なオイルINのうるぷるリップのWエンド。ルナソル　イルームグロウリップス　EX01　￥4,620（11/24限定発売）／カネボウ化粧品

d　c　b　a

a 今回のメイクには左下をリコメンド。奥行きある目元に。ヴィセ　ニュアンス マット クリエイター　GY-5　￥1,320（編集部調べ）／コーセー　**b** するするとラインが引きやすく囲み目初心者にも◎。ブルーグレーでややモードな印象に仕上がる。DIDION　スムース カラー アイライナー　05　￥1,540　**c** 透けマット×ツヤ質感がワンパレットに。なりたい肌印象別にブラシに含ませるパートを使い分けても。キャンメイク　グロウフルールチークス（ブレンドタイプ）　B02　￥880／井田ラボラトリーズ　**d** 肌の透明感をグッと底上げするようなクリアピンクチーク。THREE　チーキーシークブラッシュ　09　￥3,300

ハット￥18,700／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　Tシャツ￥4,015／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン）

HOW TO

1の上をチップに取り、上下ともに目頭から黒目の内側までラインのように入れる。目尻を抜くことで今っぽさを入れつつライトな仕上がりに。**2**は横長に鼻頭ものせてアイメイクを中和。**3**の下を唇全体に＋中央のみ重ね塗り。

ar 2023
November issue



MARIA'S WARDROBE



秋ですが、ペールトーンとビビッドカラーが多めの鮮やかワードローブ。
ピンクはビビッド～淡めとトーン違いで複数所持。
今季はブルーも気になるご様子。

D Volume knit



C Sweat tops



B Knit cardigan



A Reversible blouson



I Turtle knit



H Tank top



F G Cardigan & Bustier



E Colorful knit



N Wide pants



M Denim pants



L Miniskirt



K Knit skirt



J One-piece



H シンプルタンク

シンプルな白タンクは秋冬ワードローブにも欠かせない。カーデやニットのインナーに着て肌感を出すのにぴったり。使えるNo.1は白。￥14,300／バイ マレーネ ビルガー(エスアンドティ)

F G カーデとビスチェ

カーデ&クロップドキャミの肌見せニットは今季のトレンド。旬のグレー、キラキラのリボンやビーズと、今のムードをギュッ。カーディガン￥19,910、ビスチェ￥14,960(11月下旬入荷予定)／リリー ブラウン

E マルチカラーニット

淡いピンクにブルーにグリーン。ふわふわのフェザー調のマルチカラーニットは、淡めの配色で、個性的なのに派手すぎないのが良き。何色も使っているのに、カラーボトムにもしっくり。￥13,970／スナイデル

D ビビッドピンクニット

この色味とざっくり編みでときめかずにはいられないピンクニット。ゆるっと&長めのサイズ感で、パンツやミニボトムと相性◎。コーデが華やぐ。￥97,900(参考価格)／マイアミ(ワン グラムチャン02.03)

C ブルースウェット

メンズライクなダボッとサイズが可愛いフラワープリントのスウェットは、旬の鮮やかブルー。パキッとしつつもヴィンテージを感じるクタッとした雰囲気がこなれムードをUP。￥9,680／ココ ディール

B ピンクニットカーデ

お砂糖みたいなくすみピンクが甘いニットカーデ。アウターを色物にすると、途端にコーデがシャレる説。タンクなど、肌感の出るインナーに羽織って、華奢ボディをアピール！ ￥19,800／ファーファー

A リバーシブルMA-1

今どきなボリューム感と、コーデバランスの取りやすいショート丈が可愛いオフホワイトのMA-1。裏返すと同色のファーになっていて、ナイロン素材とリバーシブルで楽しめる！ ￥34,100／スナイデル

N イエローパンツ

クリーミーなエッグイエローのワイドパンツ。カラーアイテムだけど、クリームに近い色味だからベーシックカラー感覚で合わせやすい。コーデがパッと明るくシャレる♪ ￥11,980／カトリーン トーキョー

M デニムパンツ

秋冬もデニムは人気。ペールトーンやくすみのないワードローブに合わせて、デニムは淡めの色をセレクト。シンプルで王道が良き。￥16,500／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

L ふわふわミニ

ソックスやブーツを楽しめる秋こそ、ワードローブにミニはマスト。ぬいぐるみみたいなふわふわの素材感で、ときめきもしっかり摂取♥ 厚手の素材で肉感も拾わない。￥27,500／ロザリームーン(ロザリー)

K ブルーニットスカート

ターコイズカラーがシャレ感120%のシアーなモヘアニットスカート。ベーシックカラーコーデを華やかにするのはもちろん、ブルー系トップスと合わせてワントーンコーデもオススメ。￥9,680／ココ ディール

J キャミワンピ

メルティなテラコッタカラーのキャミワンピ。インナー次第で雰囲気が変わるから、着回し力ならこれが最強。ツヤ感素材はニットとの相性も抜群。カップインで1枚でも着られる。￥17,600／ココ ディール

I ボーダータートル

シンプルなピタッとタートルは、主役にも脇役にもなれるモノトーンのボーダーをセレクト。スウェットなどのINに仕込んでレイヤードコーデも可愛い。￥8,250／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)



Model: Tani Maria　Photo: Sue Ryuji (See/model)、Nakamura Ayako (still)　Styling: Imamura Hitomi　Hair Makeup: Kawashima Nozomi (io)　Composition & Text: Honda Rie　Design: Tsubomoto Mizuki

profile

Maria (STYLIST)

マリア●arなどで活躍する人気スタイリスト、28歳、半年ほど彼氏なし。カラフルなおしゃれが大好きで、好きな色はピンク。ときめくものを見つけることが趣味で、今日も新しい可愛いを探し求める。ときめきといえば、そろそろ恋したーい！

秋だってパヤパヤ♡

秋イロ着回し 14days

Autumn color Kimawashi
Maria Tani
ar 2023 November issue

こっくり落ち着きやすい秋だって
arはキレイな色でパヤパヤさせたい♡
ペールトーンやビビッドカラーなど"arなりの秋色"をテーマに、
おしゃれの秋を楽しみ尽くすべくハッピーな
着回し企画やっちゃいまーす！
色を効かせたパヤッとコーデがお得意なスタイリストの
今村さんに、カラーコーデのコツも教えてもらいました。

タンクトップ¥14,300／バイ マレーネ ビルガー（エスアンドティ）　スカート¥16,500／プロヴォーク（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ハット¥8,800／モリオリ（H30ファッションビュロー）



Autumn color Kimawashi
from Tani Maria

day 1

今月のarは着回し企画を担当！ カフェで打ち合わせ

大好きなarの企画、今月も気合を入れてやらせていただきます♥
テーマは秋色着回しとのことで、
お気に入りのカフェで編集さんと打ち合わせ。
今季も可愛いお洋服がたくさんあって、楽しみだな〜。

M Fashion memo

いろんなピンクで パヤッとさせる

「arといえば、トレンド関係なく欠かせない色がピンク。ヘルシーにしたい時は淡いピンクベージュ系をさらっと、キャッチーにポップにしたい時はビビッドピンクなど、色味や質感によって印象がガラッと変わるから、ぜひいろんなピンクを取り入れてみてください」(Stylist・今村さん)

Coordinate item...

E + L

「打ち合わせということで、バストアップが可愛い買いたてほやほやのニットを着てきたよ。ミニももこもこだから、エナメルブーツでキュッと引き締め」イヤリング¥5,700／ヒロスカイライン(ロードス)　バッグ¥15,400／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　ブーツ¥36,300／ソル サナ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 2

可愛いアイテムを集めるべく、街へリサーチにGO GO～！

お洋服でも小物でも、カフェや建物なんかも。
ときめくものを探すことは、
お仕事を通り越してもはや趣味（笑）。
新しい可愛いお店を見つけたから、
リースの相談してみようかな。

可愛すぎるお店発見～！

Coordinate item...

A + I + J

「オンナっぽいサテンワンピの日は、ニット帽やゴツめブーツなど、あえてメンズライクな要素を入れるよ。ブルゾンはファーバージョンにして、ワンピとの質感の違いを楽しんでみました。重ね着もポイント」ニット帽￥16,500／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ） ピアス￥1,870／アネモネ（サンポークリエイト） バッグ￥11,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） ブーツ￥11,990／ランダ



ご近所コーデも気を抜けない…！

Coordinate item...

D + M

「これだからご近所でも気が抜けない…。デニムで楽ちんだけど、可愛いニット着ててよかった～。メガネもいいアクセントに」メガネ￥19,800／ダブル ラバーズ（スクリーンショット） ピアス￥1,540／アネモネ（サンポークリエイト） バッグ￥9,900／キャセリーニ（キャセリーニ） ブーツ￥11,990／ランダ

Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 3

お休みの日～☀ 天気がいいから、お気に入りのカフェに行こうかな

ご近所をブラブラする日も、
ビビッドピンクのニットとデニムで可愛く。
ルンルンでお散歩してたら、
今度の着回し企画でご一緒するカメラマンさんにばったり！

TANI MARIA.

AUTUMN COLOR
KIMAWASHI_

AUTUMN COLOR
KIMAWASHI_





day 4

今日はひたすらリースのアポ入れ。
家での電話に飽きたから、
カフェ作業に切り替えよ～

近所のカフェに行ったら、
またカメラマンさんに
バッタリ。2日連続
なんて、これは運命か
…?? お互い一人
だったから、そのまま
お茶。面識はあったけど
こんなにたっぷり
話したのは初めて！

M Fashion memo

今季のベーシックカラーは
グレーが優勝

「毎年秋はベージュやブラウンが多いけど、今年は断然グレーの年！ ベーシックカラーよりは色物と組み合わせたり、グレー×グレーでワントーンにするのがおすすめです。特に、くすみのないパステルやパキッとした色と相性抜群！」(Stylist・今村さん)



day 5

仕事終わりに友達と映画。
「その偶然はもう、
恋の予感しかないよ～！」

映画の後は近況報告。
カメラマンさんとの話をしたら、
映画の感想よりも恋バナに花が咲く…。
ちょっと気になってはいたけど、
そんなこと言われたら
余計に意識してしまうよ～!



day 6

ロケバスで衣装のリース！
リースの日は動きやすくて
可愛い服が一番～♡

ブランドをたくさん回るから
リースの日はプレスの方との
おしゃべりも楽しい時間。
世間話だったり、
おしゃれの情報交換だったり。
いろんな人と話せるのは、
このお仕事の醍醐味なんだ～♡

day 6

Coordinate item...

B + H + M

「デニムとタンクのシンプルコーデに、ルーズなカーデをバサッと。カーデがピンクってところも、自分的なテンションアゲポイント」カチューシャ¥660／アネモネ(サンポークリエイト) イヤリング¥4,840／メックス(ロードス) バッグ¥11,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン) ブーツ¥12,980／ランダ

day 5

Coordinate item...

A + I + L

「珍しくベーシックカラーでまとめた日。ブルゾンは、今日はナイロン面にしてみたよ。ミニバッグの水色が逆に目立って可愛かった～♡」ハット¥11,000／カシラ(カシラ プレスルーム) ピアス¥4,400／ハッピーケイクジュエルズ(ロードス) バッグ¥10,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン) ブーツ¥41,800／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

day 4

Coordinate item...

F + H + N

「くすみのないイエローには、グレーが相性バッチリ。キャップでストリートなムードに。今日のカフェタイム、楽しかったな～」キャップ¥4,400／ニューエラ イヤリング¥1,980／アネモネ(サンポークリエイト) バッグ¥12,650／アコック(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) ブーツ¥14,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)









Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 7

本日もリースday。遅めのお昼は、ラーメン屋さんでパワーチャージ☆

ラーメン大好き～♡　今日のリースは
全部回ったから、一緒にビールも飲んじゃえ。
幸福度高めていたところに、カメラマンさんからLINEが。

M Fashion memo

旬カラーはブルーがおすすめ♥

「春夏から多かったブルーですが、パステル調からビビッドな色味にトーンが変わって、秋冬の展示会でもたくさん見かけました。取り入れるだけでコーデが華やぐし、一気に今のムードになるのでおすすめ」(Stylist・今村さん)

Coordinate item...

I + K

「ボーダーのピタタートルは、動きやすくて実は作業向き(笑)。パキッとブルーのスカートで可愛さUP。カメラマンさんからのLINEは、お食事のお誘いでした…♥」ピアス￥4,290／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)　バッグ￥35,650／ミニミュート(スクリーンショット)　シューズ￥18,700／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)



GO TO DATE

Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 8

久々にデートだ～♡♡
家で「何着てく？」会議。
デート服を選んでる時間、楽しい～！

今日はおうちでゆっくりday…ということで、
デートコーデプランを考えます！
家で過ごす日だってお洋服が可愛いと
テンション上がるから、
お気に入りのニットとカラーパンツに。

Coordinate item...

E + N

「マルチカラーのニットにクリームイエローのパンツで、なんだかハッピーなおうちコーデ。靴下まで手を抜かないのもポイント」ソックス¥1,210／靴下屋（タビオ）　布団カバー¥9,900、枕カバー¥4,950／キャセリーニ（キャセリーニ）

Autumn color
Kimawashi
from Tani Maria

day 9

デートコーデのことを考えてたら、
新しいアイテムが欲しくなった！
カラフル小物を探しにきたよ

秋服はひと通り揃えたから、
今度は小物が恋しくなってきた。
ってことでお気に入りのお店や
オンラインをチェック！
可愛いカラフル小物ばっかりで
目移りしちゃうな〜。



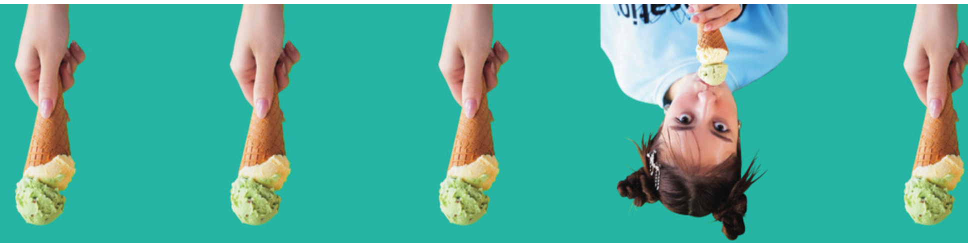
COLORFUL FASHION ITEM

Coordinate item...

F + G + M

「赤も今季のトレンドカラー。まずは小物から取り入れよう！ってことで、一目惚れした赤いパンプスをグレーコーデに合わせてみました。この配色、相性よき〜」 ピアス¥1,760／アネモネ（サンポークリエイト） パンプス¥14,850／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

1アンダーカバーとのコラボバッグ。ビニール素材が秋冬に新鮮。バッグ¥22,000／メリッサ（H30 ファッションビュロー） **2**巾着デザインが可愛いピンクのフリルバッグ。甘いアイテムは小物で取り入れるのも◎。バッグ¥11,000／ハニー ミー ハニー **3**ブルーの靴下とウォーマーを重ねて、くしゅっとしたルーズソックス風に。ウォーマー¥1,100／靴下屋、ソックス¥1,430／Tabio（タビオ）
4パープルのファーマフラーは、ベーシックカラーのアウターの印象チェンジにピッタリ。マフラー¥5,280／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）
5ビビッドなピンクとオレンジの編み編みが可愛い♡ 小さいのに存在感抜群。バッグ¥8,580／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） **6**もこもこ素材のラベンダーソックス。ガーリーなフリル付き。ソックス¥1,980／靴下屋（タビオ）
7キャッチーすぎるパキッとグリーンのファーグローブ。みんな思わず触りたくなる♪ グローブ¥14,300／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） **8**アートなカラフルバッグはシンプルコーデのアクセントにピッタリ。バッグ¥19,800／ヴィスク（エスアンドティ） **9**ピンクのバンビ柄のファーハットは、一目惚れ級の可愛さ。ハット¥18,700／オーサムニーズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
10旬カラー・赤のエナメルパンプス。ぺたんこ&バックストラップ付きで歩きやすい。パンプス¥1,999／H&M（H&M カスタマーサービス） **11**クリーミーなラベンダーは、実はとても合わせやすく、即こなれる色。ニット帽¥2,750／フルーツ オブ ザ ルーム（ギャレット） **12**キャッチーなハートのバッグは、ガーリーすぎない水色がシャレ。バッグ¥15,800／マルディ メクルディ（ムシンサジャパン）



TANI MARIA.

AUTUMN COLOR
KIMAWASHI_

AUTUMN COLOR
KIMAWASHI

Autumn color
Kimawashi
from Tani Maria

day 10

お仕事の合間に
ヘアメイクの友達と恋バナ。
アイス片手に話が弾む～♥



気になるカメラマンさんは友達とも共通の知り合い。
「いっちゃいなよ！」と背中を押される（笑）。
実は、お誘いを受けてから毎日ＬＩＮＥが続いてるんだ～♥

M Fashion memo

カラーコーデは
ワントーンにすると良き♥

「ワントーン気味にするのは即こなれるビギナーテク。同じ色味のアイテムを複数持っていると、ワントーンコーデが簡単にできておすすめです。色味や素材感が違うものを合わせるのも、うまくいくポイント」（Stylist・今村さん）

Coordinate item...

C + K

「ビビッドカラー同士のワントーンコーデ、めっちゃ可愛い。ブルーは強い色味でもいい意味で目立ちすぎないから挑戦しやすいと思う。足元は白ブーツで抜け感出し。この後は編集部に行って、企画のコーデを組みます」ヘアピン（4本セット）¥7,700／マサエ、ピアス¥2,680／ヘンカ（ロードス）　バッグ¥9,900／ランダ　ブーツ¥13,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）





Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 11

着回し企画のコーデチェック。「今月もコーデ可愛い！」って編集さんに褒められた♡

可愛いコーデが組めると幸せだし、
褒められるとやっぱり嬉しい♡
今回の企画もめちゃくちゃ
可愛くなりそうで楽しみ～！
撮影の前に、明日はカメラマンさんとデートだ…！

可愛いコーデを
組むのが生きがい♡

Fashion memo

ビビッドカラーは抜け感必須

「ビビッドカラーのアイテムを着る時は、どこかに必ず抜け感を出します。一番簡単なのは肌を見せること。キツく見えないように明るい色でまとめるのもオススメです」（Stylist・今村さん）

Coordinate item…

D + L

「編集部に行く日は、ちょっぴりコーデにも気合を入れます。ビビッドなピンクニットでテンション上げていこー！」イヤリング¥3,080／ツリーピステ（ロードス）　バッグ¥4,950／キャセリーニ（キャセリーニ）　ブーツ¥15,950／ランダ



Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 12

今日はデートだ～!!!
話題の焼肉屋さんに行きます。
悩みに悩んで、大人っぽいコーデに

普段がパヤッとしているので、デートの日はあえて落ち着いた自分的大人っぽい配色にしてみたよ。気合を感じさせないよう足元はスニーカーに。デート、めちゃくちゃ楽しみ♥

Coordinate item...

B + H + J

「タンクとキャミワンピを重ねて、ゆるっとしたニットカーデから肌をチラ見せ。色味も落ち着かせたけど、地味にならないよう水色バッグとスニーカーでハズしをプラス」バッグ¥22,000／ヴィスク(エスアンドティ) スニーカー¥11,990／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)



Autumn color Kimawashi from Tani Maria

day 13

「明日の撮影楽しみだね！」と
ごはんの後もLINEが続いております。
昨日から、彼のことばっかり
考えてしまう～

昨日のデート、めちゃくちゃ楽しかった!
明日はarの着回し企画で一緒の撮影です。
プライベートで遊んだ後に仕事で会うの、なんだかそわそわする…♡

Coordinate item...

C + I + L

「スウェットのINにタートルを仕込んでレイヤードコーデに。トップスがボリューミィだから、ミニ合わせがバランスよし。彼のことばっかり考えちゃって、これって好き確定じゃんか…！」ヘアピン(2本セット)¥880、ピアス¥2,530／アネモネ(サンポークリエイト) バッグ¥24,200／ヤーキ(レイ ビームス 新宿) ブーツ¥29,700／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



この恋、成就
しますように♥

Fashion memo

色コーデの日の
カラー小物の選び方

「服と小物の色は、同じトーンで合わせる時もあれば、あえて反対色を選んで差し色にすることも。このコーデもブルーとイエロー、テンションの違う強い2色を合わせてアクセントにしています。秋冬は質感や色が落ち着きやすいので、パキッとした色小物は引き締め効果もあって使いやすいと思います」(Stylist・今村さん)

Autumn color
Kimawashi
Tani Maria

day 14

今日の着回し撮影、可愛かった～！
実は撮影の後も彼と会う約束を。
デートコーデに着替えて、
待ち合わせ場所へ…♥

仕事は動きやすさ重視だから、
撮影の後のデートはちゃんと着替えるのがMYルールなのです。
ちょっぴり肌見せでいつもと雰囲気変えてみたけど、どうかなぁ？

GOOD LUCK★

Coordinate item...

A + G + K

「前回のデートが癒し系コーデだったので、今回はニットビスチェとビビッドなスカートで、ちょっぴり攻めてみます。この恋、うまくいくといいな～♥」ピアス¥2,420／アネモネ(サンポークリエイト) バッグ¥8,800／ル・ベルニ(キャセリーニ) ブーツ¥13,500／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)



さっし〜の部屋

テーマ：質問コーナー!!!

vol.80

Model:Sashihara Rino
Photo:Terada Maho (LOVABLE)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Tsujimura Yukie
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

何度リピしてもリクエストが止まらないっ！「さっし〜の部屋」恒例のQ&Aアワーを今年も開催。SNSに数多く集まったお悩みに、時間が許す限り次から次へと回答してくれたさっし〜のホスピタリティは神！　人生いろんなことがあるけどこんな風におしゃべりして、発散して、ゆるっとハッピーに過ごしていけたらいいよね。そんな想いを込めて、お悩み相談、スターティン♡



Q. 会社の人から太ったねって言われて、めっちゃ悔しかったです。オススメのダイエット法ありますか

うわー、会社の人そんなこと言うんですか!?　ムカつきますね。見返してやりましょう。最近私がハマっているのは和食ダイエット。小麦粉をなるべく控えて、食事をする時は真っ先に海藻を食べるようにしています。私のバッグの中にはもずくかめかぶがいつも入っています。血糖値コントロールができていいらしいと聞いて始めたんですが、実際、身体が軽くなった気がします。あと、白米を玄米に変えたら腸の調子がいいです。無洗米でつけ置き時間の短い「ロウカット玄米」が手軽でオススメです。



Q. もやもやする夜の心の整え方があれば教えてください

夜寝る前に好きな香りの入浴剤を入れてゆっくりお風呂に入るのが一番。私は最近、田中みな実さんがプレゼントしてくれた「KITOWA」のヒノキの香りのエッセンスと近所の薬局で買った無香料のバスソルトをブレンドするのが好きです。癒しの香りに包まれながらお風呂の中で映画とか観てると、いい感じに現実逃避できて気がつくとリラックスできています。

Q. ライフステージの変わってしまった親友と距離を感じます。仕方のないことでしょうか？

わかります。でも、その時々で友達が変わることって私は全然悪くないと思うんですよね。例えば、子育て中の主婦の子とバリバリ仕事をしている子が話が合わなくなったり出かける場所が変わるのは仕方がないことで、どっちが悪いわけでもないじゃないですか。片方の育児が一段落したらまた一緒に旅行することもあるかもしれないし。だから、変に想いを募らせないで〝そういうこともあるよね〟って受け止めてれば何の問題もないんじゃないかな？って気がします。

今月の格言

「自分の人生を自分らしく楽しめるのが最強なのかも」

Q. 安定して給料もいいけど自分には全く興味のない仕事を引き受けるべきかどうかわかりません

本当に死にたいくらい逃げたいんだったらやめた方がいいと思うけど、そうじゃないんだったらお金を稼ぐ手段として引き受けるのがいいと思います。結局、この先転職や資格を取得したり、新たに何かを勉強したいと思ったらある程度まとまったお金が必要になってくるわけじゃないですか。それが見つかった時すぐにキャリアチェンジできるように、今は目の前の仕事に向き合うのがいいんじゃないのかなって、私は思います。頑張って稼いだお金でオフを満喫するのもいいですよね。お給料は超大事！

ニット（Web限定販売色）¥12,980、スカート（Web限定販売色）¥14,960／リリー ブラウン　イヤリング¥3,850／mimi33、リング¥1,980／アネモネ（サンポークリエイト）　ブーツ¥11,990／ランダ



Q.

アイシャドウやアイラインを塗ると顔がとても派手になります。派手に見えない使い方や、アイテムはありますか？

最近話題の「顔タイプ診断」を受けてみると、自分に合う盛り方がわかる気がします。どんなコスメが必要かもわかるから、お買い物のコスパも上がりそう。その結果が絶対じゃないけど何らかの指標にはなると思いますよ。



Q.

人生どん底って思った時、何をしていますか？

SNS断ち！　自分が落ち込んでる時、楽しそうな友達の姿が目に入るとまぶしくて余計落ち込んだりするから見るのをやめましょ。2週間くらいがオススメです。

Q.

好きな人とうまくいったことがありません。恋愛、難しいです

居酒屋に移動しないと結論出ないくらい難題ですね。超スピな話するんですけど、幸せになれる相手とは自然と両思いになれると思うんですよ。でも好きでもそうならないってことは、この人といたら不幸になるんだって思うと、すぐに諦めがついて次いこうって思えません？　今は安全なアプリもあるし、いろんな人に会ってみるのがいいと思う。でも、どんなにタイプの人が現れてもすぐに寝たらダメ。両思いになるまでグッとこらえて。

Q.

結婚できない人生について考えたことがなかったので寿命までどうやって生きていくか考えていくのが不安

私も26歳くらいで結婚して28とか29歳で出産して…みたいなイメージがあったから、超わかります。でも、一人で考えててもどうしようもないし、結婚しててもしてなくても人はみんな一人なわけで、一人でも楽しめる人が結局最強な気がします。だから、今はただ自分が楽しく生きていく術を考えて、好きなことを見つけたら老後はそれをしながらゆったり過ごせたらいいのかも。



Q.

年齢を重ねると本気で異性を好きになることが少なくなると感じます。さっしーもそう？

私もそうです。好きな人のことを想って本気でしんどくて泣くとか、もう100年ぐらいしてない気がします。でも、思い返せば恋愛って楽しかったけど苦しくて、めっちゃ労力使いますよね。あの泣きわめいていた時間に英語の勉強をしていたらもうネイティブみたいにペラペラになっていたのかもしれない…と思うと、恋愛していない時間も案外悪くないんじゃないかなって。とかいって、2〜3年後にまた誰かにどハマリしている可能性だってあるかもしれないし。年齢なんて関係なく、いくつになってもその時の気持ちを大切に生きていけたらそれが一番なんじゃないかな。

Q.

アイライナーの引き方がうまくいきません。オススメの引き方を教えてください

アイライナーを引くのって、難しいですよね。これだけ毎日のように引いているのに失敗することもあるから、その気持ち、すっごくわかります。でも、どうしてもうまくいかないなら、いっそ〝引かない〟という選択肢もアリ。その分マスカラを塗る時に根元にグッと力を入れてフレーム感を出せばいいと思うし。もしくは、黒目の外から目尻にシュッと引くのは意外と簡単。目ヂカラも格段にアガりますよ。



Q.

どうしたらあか抜けられますか!?

眉毛と前髪を更新！　+「どうせ私なんかが」っていうマインドを脱却するだけで一気にあか抜けると思います。

Q.

30歳超えてから体力と肌のハリなどが急降下している気がします…。何か救いの手を！

コスメでもレーザーでも美容院でもなんでもいいから1歳でも若くいられる施術を続けること。マグロのように泳ぎ続けないとマジで全てが終わるから、一緒に泳ぎ続けましょう！

Q.

お話し上手になる方法を教えてほしい

難しい！　私この間イケメンとしゃべる機会があって、緊張して一言もしゃべれなくてすぐ帰ったんですよ。だから私も知りたいです。でもそんな私が普段心がけていることは、ゆっくり、相手の目を見て話すことと、面白いことを言わなくていいって意識することかな。それだけで普通に感じよくなれると思うんですよね。話題に困ったらごはんか旅行の話。これはお互いに何らかのエピソードがあるので話が弾みやすくていいと思います。

さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてレギュラー番組を数多く抱え「超無敵クラス」（NTV系）や「トークィーンズ」（CX系）ではMCを務める。「=LOVE」やコスメ「リリミュウ」、カラコン「トパーズ」のプロデューサーとしても活躍。Instagram@345_instaもチェック♡



everyday one-piece

毎日ゴキゲンでいたいから♡

ワンピはいつだって私を高めてくれる、至高ファッション。
誰のためでもない、自分がゴキゲンでいたいから
今日も私たちは可愛いワンピを探すのです♡
ココにもきっと、あなたのオキニがいるはず。

Model:Sato Shiori
Photo:Tagata Chihiro(model)、Nakamura Ayako(still)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Inuki Ai(AGEE)
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)

誰もが振り向く 美美美カラーをお忘れなく

目を引くレッドがまぶしいアシメワンピは、その場の空気も華やかにしてくれる。Tシャツ×MA-1のカジュアルなアイテムと組み合わせることで、ゴージャスなワンピをデイリーに落とし込んで。足元はローヒール×ソックスで華奢さをさりげなくアピール。ワンピース¥8,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　Tシャツ¥7,150／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ジャケット¥91,300／ロゥタス(ロゥタスカスタマーサービス)　ソックス¥880／靴下屋(タビオ)　シューズ¥18,700／エフ バイ ウェルフィット(ダイアナ 銀座本店)

everyday one-piece

Heroine's mood

（今日の主役は私です。）

主人公ワンピース

冬はついついダークな色を選びがち…。そんな時こそ
軽やかでまぶしいカラーをチョイスすることで、
その場の視線は全部、あなたのもの！



挑戦的な
鮮やかブルーは
私の独占カラー♡

鮮やかなブルーワンピは思い切って同系色のカーデと合わせることで、セットアップ風に楽しんで。タイトシルエットなワンピは、ほんのり女っぽさもアピール。クリームカラーのパンプスを合わせることで、全体の色味にまろみを持たせてあげるのがシャレポイント。ワンピース¥13,200／ココ ディール　カーディガン¥16,500／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ネックレス¥2,970／アネモネ（サンポークリエイト）　シューズ¥7,920／ナチュラルビューティーベーシック



主人公にこそお似合いな
純白コーデで、みんなの
視線はいただきっ

ヘルシーな純白キャミワンピは、カジュアルに楽しめるTHE・主人公ワンピ♡　モフッとフォルムのニットカーデを合わせることで、さりげなくトップにボリュームを持たせてタイトワンピとのバランス感を意識。動きやすいスニーカー合わせで、毎日でも着たいあざとワンピコーデに。ワンピース¥3,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　カーディガン¥38,500［参考価格］／デターム（ザ・ウォール ショールーム）　スニーカー¥11,550／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）



軽やかな
ミントグリーンは
お好きですか？

ミントグリーンが印象的なワンピは、首&胸元のデザインがひとクセあって見惚れちゃう♡　透け感のあるトップスを中に仕込むことで、上半身をスッキリ見せ。同系色のヘアアクセ&スニーカーと、小物もグリーン系で統一すれば主役感も急上昇間違いなし！　ワンピース¥44,000／テーロプラン（テーロプラン カスタマーサポート）　トップス¥7,480／プロポーション ボディ ドレッシング　ヘアクリップ［グリーン］¥1,430、［ブルー］¥990／アネモネ（サンポークリエイト）　スニーカー¥14,300／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）



上品かつレディなデート優勝コーデはコレで決まりっ

繊細な刺繍が魅力的なキャミワンピは、胸元の切り替えでしっかり脚長効果を発揮。ふんわり広がるガーリーなシルエットは風に揺られるとひときわ女っぽさを見せつける。ツイード風のニットジャケットを合わせて、上品な印象を与えましょ♡　もちろん、イイ女のバッグは小さい、が鉄則デス。キャミワンピース￥18,700／スナイデル　ジャケット￥14,960、バッグ￥7,920、ブーツ￥9,460／ナチュラルビューティーベーシック　ピアス￥2,420／アネモネ(サンポークリエイト)

（いつもより女っぽさをひとさじ追加）

デートワンピース

好きな人とのデートでは、頑張りすぎない、
だけどちょっぴり〝イイ女感〟をエッセンスにプラスしてあげると
等身大の私の魅力をお届けできるって算段ヨ♡

everyday one-piece

DATING ONE-PIECE with PATTERN



落ち着いた大人の私も、可愛いでしょ？

[左]大ぶりな花柄が目を引くブラウンワンピは、大人のデートにピッタリ。シアー素材だから軽やかさもありつつ、落ち着いた色味が女っぽさも感じさせる。トップス&シューズもブラウンで統一してコーデ全体に一体感を。差し色で、ホワイトのラウンドバッグを合わせて。ワンピース¥24,200／ハーリップトゥ　トップス¥6,930／ナチュラルビューティーベーシック　バッグ¥14,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)　ピアス¥3,300／メゾンブリーズ　ローファー¥26,400／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

[右]淡いパープルとオレンジの花柄が可憐なワンピは、あなたの存在もパッと華やかにしてくれる。ウエストのデザインが、さりげなくくびれたラインをアピール。夜デートでも冷えないよう、淡ピンクのカーデも忘れずにネ。全体に柔らかいトーンのコーデには、ケンカしないまろみグリーンのパンプスで調和を図って。ワンピース¥47,300／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　ニット¥88,000／ヴィンス(コロネット)　シューズ¥10,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)



冷える夜デートだって可愛くいたいじゃない♡



2 : bare shoulders



1 : with slit



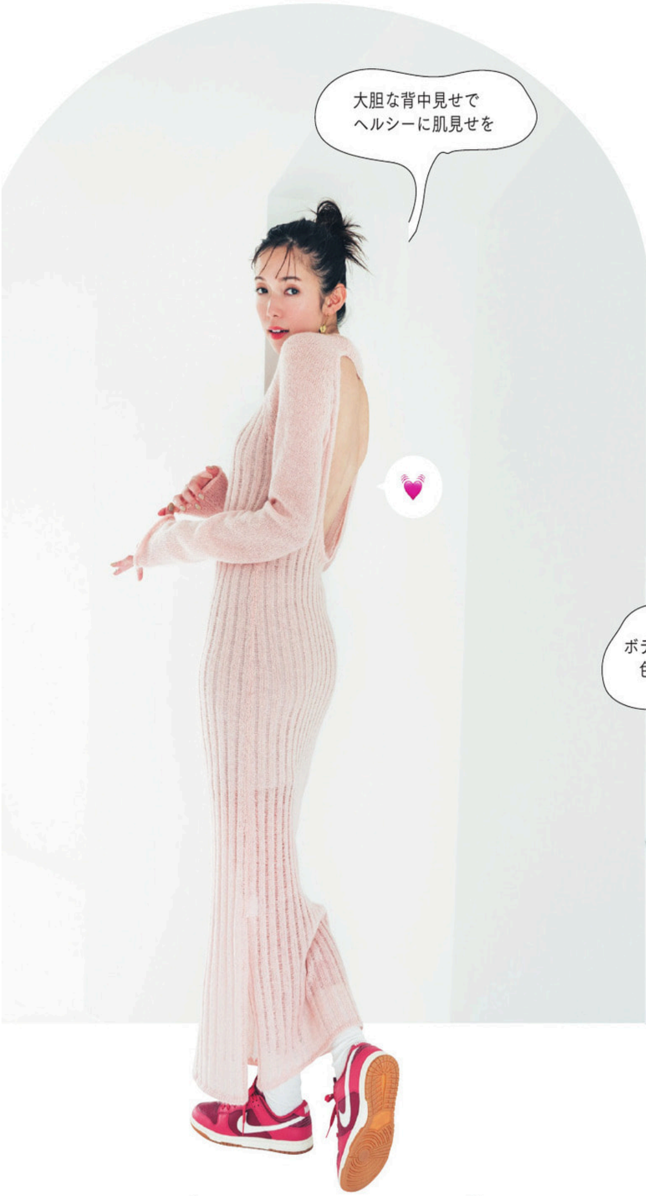
（匂わせじゃなくダダ漏れ注意報）

おイロケワンピース

意中のカレをノックアウト♡したい時は、
渋滞するほど色っぽさを詰め込んだワンピで勝負！
その前に、まずは色気の醸し方を知っておこう。

feminine

4 : back conscious



3 : camisole



4

ざっくりと開いたバックシャンなワンピは、肩〜腰にかけてするりと描かれた曲線をヘルシーに見せつけ。シアーなピンクニット素材で可愛さと色気を同時に楽しめる万能っぷりは、この秋大活躍すること間違いなし。足元はあえてカジュアルなスニーカーとの組み合わせで、色気の中にラフさも差し込んでバランス感を。ニットワンピース¥24,200、インナー¥10,780／ロザリームーン（ロザリー） スニーカー¥14,300／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス） ピアス¥2,420／アネモネ（サンポークリエイト） ソックス／スタイリスト私物

3

カーデとセットになったボディコンワンピは、白と黒のコントラストデザインが個性的。セットアップだから、コレさえあれば即・色気充満コーデに仕上げてくれる。くびれに向かってにゅるんと描かれた模様が、自然に華奢見せも叶えるって算段。あえて、まろみカラーのロングブーツを合わせることで、ワンピからスラリと伸びるシルエットを演出。カーディガン&ワンピースセット¥20,900／リブジョア ネックレス¥19,800／シャボー ド オー（シャボー ド オー 東急プラザ銀座店） ブーツ¥16,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

2

デコルテ、肩、胸元とぜーんぶ見せつける極上あざとワンピは唯一無二の存在感。タイトフォルムだから、しっかりボディラインも強調できちゃう。パイピングのブラックと揃えて、カーデ&バッグも色気も合わせることでコーデに統一感を。アクセントにビジューバッグをあしらって、華やかさもバッチリ。ワンピース¥11,000／ダーリッチ（YSM） カーディガン¥77,000／ヴィンス（コロネット） バッグ¥13,750／ペタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ブーツ¥13,500／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

1

サテン素材&大胆スリットワンピは、まさに色気の権化的存在！ ヘルシーなデニムシャツを合わせてトレンド感もトッピング。華奢なパンプスとソックス合わせで、足元にも女っぽさをチャージ。これにて色気ダダ漏れコーデの完成。ワンピース¥42,900／デザイナーズ リミックス（コロネット） デニムシャツ¥9,900／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン） カチューシャ¥7,920／シャボー ド オー（シャボー ド オー 東急プラザ銀座店） シューズ¥15,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） ソックス／スタイリスト私物

arイチ推しブランドワンピ 6

今ホットなブランドはコレッ!

Her lip to

COCO DEAL

LILY BROWN

pattern one-piece



sexy one-piece



girly one-piece



視線をひとり占めする花柄ワンピ

パフスリーブのデザインで、気分はまるでお姫様。もちろん、二の腕カバーという実用面も◎。ウエストのギャザーが細かく入ったスカートへの切り替えで、気になるパーツをしっかりカバーしつつ、レディ見せも同時に実現。実は背中もこっそり開いているのは、着てみてからのお楽しみ♡　ワンピース¥25,000／ハーリップトゥ

ゴージャスなボリューム感に一目惚れ

色気を増し増しにさせるワインレッドの大人ワンピは、デートやオケージョンなど思わず着たくなるシーンがいーっぱい！　キュッと締まった胸下の切り替えは、自然と脚長効果を発揮。ふわっと揺らめくボリューミィなスカートが、より足元の華奢さを強調してくれる♡　ワンピース¥17,600／ココ ディール

大人っぽさも、あどけなさも欲しい人へ

メロウなブラウンが程よくガーリーさをプラスしてくれるあざとワンピ。ふわりと広がるフレアスリーブ&スカートで上品見せ♡　ボックス開きの襟元でデコルテ美を強調して、ほんのり色気を漂わせちゃう？　後ろ姿も映えさせる首元のリボンで、360度どこから見ても可愛い私に。ワンピース¥15,950／リリー ブラウン

everyday
one-piece

RECOMMEND SIX BRAND

「可愛いワンピがありすぎて困っちゃう///」
そんな悩める乙女に、arが厳選した激推し
ブランドのイチオシワンピを教えちゃいます。

MAISON BREEZE



デイリーに使いやすいワントーンカラー

柔らかいクリーム色のワンピにときめいちゃう。シンプルだけど上品なシルエットだから、小物などでアクセントを持たせると、さらにシャレ感を高めてくれること間違いなし。ウエストマークでセンターにプリーツをつくることで、スタイルアップ見せも叶えてくれるってワケ。ワンピース¥8,250／メゾンブリーズ

REDYAZEL



このニットで萌え袖させたらあざといって〜

女子会にもデートにも、どんなシーンにも持ってこいなワンピ代表格。ニット素材だから、ほっこりと温もりを感じられて秋〜冬のお出かけに最適。ベルトでウエストのくびれをセルフメイクできるので、お腹いっぱい食べた時でもご安心◎　ワンピース¥10,890／レディアゼル(レディアゼル ルミネエスト新宿店)

Darich



今っぽさを詰め込んだミニ丈はいかが？

「個性もトレンド感も全部欲しい！」そんな欲張りgirlたちには、セットアップ風ワンピがオススメ。ラフなTシャツ風トップスと、カジュアルなベルトを境に色っぽさも兼ね備えたグレーのミニスカートとのGAPに思わずクラクラ♡　トレンドのプリーツデザインもキュートすぎ注意報。ワンピース¥12,100／ダーリッチ(YSM)

everyday one-piece

LENGTH×SHOES BALANCE

(これが着こなし方程式♡)

レングス別・足元バランス

ワンピにどんなシューズを合わせれば
最愛バランスになれるのか？
それはワンピの丈感に秘密アリ！

ロング丈×スニーカー

ロングには、あえてカジュアルさを取り入れて



秋冬に大活躍なロングワンピは、あえてカジュアルなスニーカーで外すことでバランス感を意識するのがシャレgirlメソッド。ガーリーになりがちなロング丈には、あえてスカジャンMIXでカジュアル見せ。同系色のスニーカーを合わせると、コーデに一体感も出て◎。ワンピース¥30,800／ロザリームーン(ロザリー)　ジャケット¥13,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　タンクトップ¥14,300／バイ マレーネ ビルガー、スニーカー¥27,500／サエ(エスアンドティ)　バッグ¥7,920／ナチュラルビューティーベーシック　ヘアピン／ヘアメイク私物　ソックス／スタイリスト私物

recommend item



[右]どんなコーデにもマッチする万能グレーのスニーカーは、ロング丈からチラリと覗かせると可愛さ倍増♡　スニーカー¥9,790／プーマ(プーマ お客様サービス)　[左]ちょっぴり厚底なデザインで、自然とスタイルアップ見せ。柔らかいクリーム色にロゴのグリーンが映えて、シャレ感を高める。スニーカー¥12,100／ナチュラルビューティーベーシック

ミディ丈×ローファー

どんなシーンにも活躍するミディに夢中



上品にもカジュアルにも、何色にも染まれるミディ丈はトレンドのローファーで締めてあげるのが最適解。お利口さんなベージュのワンピは、ベルトもセットだからこれ1枚でコーデが即・完成。ローファーにソックスを合わせて、ワンピの上品さを倍増させちゃって♡　ワンピース(ベルト付き)¥27,500／ファーファーバッグ¥8,470／ナチュラルビューティーベーシック　サングラス¥15,400／ステータス アングザエティー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ソックス¥880／靴下屋(タビオ)　ローファー¥17,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)　ピアス¥2,640／アネモネ(サンポークリエイト)

recommend item



[右]大人っぽいえんじ色で、レディなワンピにもお似合い。おしとやかなゴールドのアクセントが、上品さを助長させる。ローファー¥2,640／神戸レタス　[左]モノトーンのバイカラーデザインが唯一無二。スマートな足先フォルムで、ローファーだけど、しっかり女っぽさもプラスしてくれる。ローファー¥15,950／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

ミニ丈×ロングブーツ

大人でも楽しめるミニ丈コーデって?



ミニ丈ワンピと最愛バランスなお靴は、誰がなんと言おうとやっぱりロングブーツ。脚長効果を抜群に発揮してくれるのはもちろん、防寒という実用面も◎。ピンクのアーガイルが可愛いグレーニットワンピで遊び心を楽しんだら、ブーツやバッグといった小物はブラックで統一すると大人っぽくミニ丈を着こなせるよ。ワンピース¥47,300／デザイナーズ リミックス(コロネット)　バッグ¥9,900、ロングブーツ¥17,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)　ピアス¥2,420／アネモネ(サンポークリエイト)

recommend item



[右]ロングブーツ×ヒールで、足元のスッキリ見せを実現。甘いワンピにもマッチするシンプルで万能なシルエット、1足は持っておきたいマストっぷりです。ブーツ¥4,290／神戸レタス　[左]キュッとふくらはぎに沿うデザインだから、カジュアルなコーデに合わせてもメリハリをつくってくれる優勝っぷり。ブーツ¥29,700／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

（流行はアウターから取り入れる）ワンピ×トレンドアウター3選

今季のトレンドアウターとのベストマッチワンピは？
今旬アイテムを、真っ先に今っぽく着こなすべく
まずはオキニのアウターを見つけよう♡



01

TREND OUTER : 1_big silhouette

□ トレンドアウター1
ビッグシルエットコート



02

TREND OUTER : 2_filling outer

□ トレンドアウター2
中綿アウター



03

TREND OUTER : 3_tweed fabric

□ トレンドアウター3
ツイードアウター

メンズライクにはガーリーをトッピング

01 今季のトレンドは、オーバーサイズのきれいめボリュームアウター。シルエットがメンズっぽいから、中に合わせるワンピはドット柄などレディ感高めなワンピをマッチさせるのが正解。バッグやシューズなど、小物にも女っぽさを意識させると好バランスです◎　コート¥39,600／リブジョア　ワンピース¥7,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　トップス¥5,940／ナチュラルビューティーベーシック　バッグ¥14,014／スタンドオイル（ムシンサ グローバル ストア）　シューズ¥17,050／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

あったかーいうえにトレンド感も◎

02 ボフッとしたフォルムになる中綿入りのアウターは、絶対押さえておきたいアウターの一つ。アウターがラフなので、襟元のすっきりした女っぽワンピが◎。ネックレスで首元にアクセントをプラスするのもお忘れなく。アウターのテンションと合わせて、シューズもラフなブーツで統一。ジャケット¥33,000／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ワンピース¥19,800／リブジョア　シューズ¥12,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　ネックレス¥4,950／メゾンブリーズ　ソックス／スタイリスト私物

レディ感を高める代表アウター・ツイードちゃん♡

03 引き続き人気なツイードジャケットは、純白カラーで全力女っぽく。ふわっと風に揺れる色気ワンピで、ツイードの上品さとの最愛バランスを楽しんで。バッグ、ブーツも白・黒のモノトーンにすることで、カラーレスな大人コーデに落ち着かせて。ジャケット¥14,960、バッグ¥8,470／ナチュラルビューティーベーシック　ワンピース¥96,800／ヴィンス（コロネット）　ニット帽¥5,940／オーバーライド（オーバーライド 神宮前店）　ブーツ¥27,500／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

everyday
one-piece

THIS SEASON's BEST

by ITO MAKIKO

（これが着こなし方程式♡）

今イチバン着たい最愛ワンピ

人気スタイリスト・伊東牧子が
今一番推すワンピコーデは？　おしゃれな人の
リアルコーデで、組み合わせ方を勉強しちゃおう。



ステータス アングザエティーの
サングラス

ココ ディールの
ジャケット

ラフだけどちょうどよく女っぽさもプラスして

シンプルなのに可愛いヒミツはこのシルエット

ペタ アンド ジェインの
バッグ

ダイアナの
パンプス

華奢なデザインには、あえてのソックス合わせを

リブジョアの
ワンピース

「主役のワンピは、腰からのふわっと広がるAラインがミソ！　最大級にガーリーで女っぽいフォルムでラブリーさをenjoyしたら、ジャケットはトレンドのジャージ風デザインを合わせてGAP萌え♡　なるべく色数は少なめにすると色気もその分あふれてくるので、パンプスなどの小物はワンピの色味に合わせて。でもやっぱりアクセントは欲しいから、バッグには全力でポップなネアカグリーンを仕込んであげて」ワンピース￥19,800／リブジョア　ジャケット￥12,100／ココ ディール　サングラス￥15,400／ステータス アングザエティー、バッグ￥13,750／ペタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　シューズ￥17,600／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ソックス／スタイリスト私物



JACQUEMUSの一目惚れワンピ

3月に初めてパリコレに行き、その際に購入した一枚。パリに行ったら絶対に行こう！と思っていたJACQUEMUSのモンテーニュ通りの路面店に閉店ぎりぎりで駆け込み、お店の中をるんるん♪しながら出会っちゃった♡　スタッフさんたちも「Perfect！」と一緒に喜んでくれて、持っていたビッグサンダーミニを「Japanese chocolate、美味しいよ！」とお礼に渡しました。パリコレはファッション大好きな私にとっては本当に毎日がきらきらで。この子を見るたび、着るたびに思い出します。この子とこれからも一緒に生きていきたいし、この子をずーっと着れる自分でいたいです。



マーレットの赤ワンピ

(映画『となりのトトロ』の)メイちゃんになりたい！と突然思い立ち購入した、印象強めの赤ボリュームワンピ。日常使いというよりは、海外旅行のたびにスーツケースに入れて一緒に旅するワンピ。着るかもしれないし着ないかもしれないけど入れておこう、と毎回連れていきます。一緒に旅の記憶も詰まっているお気に入り。もう少し歳を重ねたら黒に染めたりと、カスタマイズしていこうかな。小物はカジュアルや黒で合わせたり、スポーツテイストブランドとMIXしたりと、いつもの自分らしさも融合させて。海外で「お前のワンピ可愛いじゃん。どこに売ってる？」って話しかけられた時はジャンピングガッツポーズ♡



everyday one-piece

STYLIST's FAVORITE DRESS

（オシャレな人のぞっこん服）

人気スタイリストのオキニワンピ

おしゃれなスタイリストたちの
マイベストオキニな
ワンピースはどんな子?
「ただ可愛い」だけじゃない、
ワンピとの物語までネホハホです。







Natsumi Osawaのドレッシーワンピ

普段からいろんなタイプの服を着るのですが、先日展示会でオーダーしたこの子は、その中でも最甘ワンピ！　私にはちょっとドレッシーすぎるかなと思いつつ、肌なじみのいいカラーにフォルムとレイヤードの美しさ、そして何より普段のワードローブより一段とロマンティックなところに惹かれて購入しました。"普段の自分"から飛び出すような服を、これからの季節に着れることが楽しみで仕方ない！あえてカットソーと合わせてカジュアルダウンしても可愛く着れそう。ローテクスニーカー合わせもいいな〜。新しい服は新しいアイディアをくれるので好きなんです。友人とのディナーや大切な日まで、幅広くたくさん登場させたいです。



AMAILの肌見せワンピ

私のオキニはAMAILでGETした、ヘルシー&セクシーなパイピングワンピ。デコルテやお腹の肌見せ具合が絶妙で、ヘルシーに肌見せを楽しめる、けどセクシーすぎないジャストなあんばいが私好みでお気に入り。ロング丈だから脚長効果も発揮してくれて、これを着るだけで自然とスタイルアップ。軽やかな水色が唯一無二で、ブルーのパイピングも個性的で誰ともかぶらずヘビロテ中。スニーカーやスポサン、キャップなどラフなアイテムと組み合わせてカジュアル見せさせるのも可愛いし、ミニバッグなどいい女小物と合わせても相性抜群なので大活躍！

ar偏愛ブランドの
魅力をお届けします！

&アール

vol._027



ファッションが楽しい秋♡
今月はまとうだけで今季のムードが手に入る、
ar読者に大人気のブランド、ココ ディールをピックアップ。
ふわふわもこもこのニットに、真冬もOKのダウンなど、
物欲が刺激されまくること間違いナシ！

Model :
Saito Kyoko(Hinatazaka46)

Photo : Kumaki Suguru (io)
Styling : Ishikawa Miku
Hair Makeup : Kato Shiho (PEACE MONKEY)
Composition & Text : Honda Rie
Design : Naitoh Hanako

COCO DEAL
ココ ディール

今どきなムードが漂う旬アイテムと、
長く使えるベーシックアイテムが手に入る、
ar読者からも大人気のデイリーカジュアルブランド。
ボディラインがきれいに見えるシルエット、
コーデが華やぐ旬カラー、キュンとくる素材感や
ディテールなど、着回し力の高いアイテムの中に、
ときめきポイントが必ずひそんでる♡

パキッとブルーとデニムで
ワントーンがシャレ♡

BLUE KNIT CARDIGAN

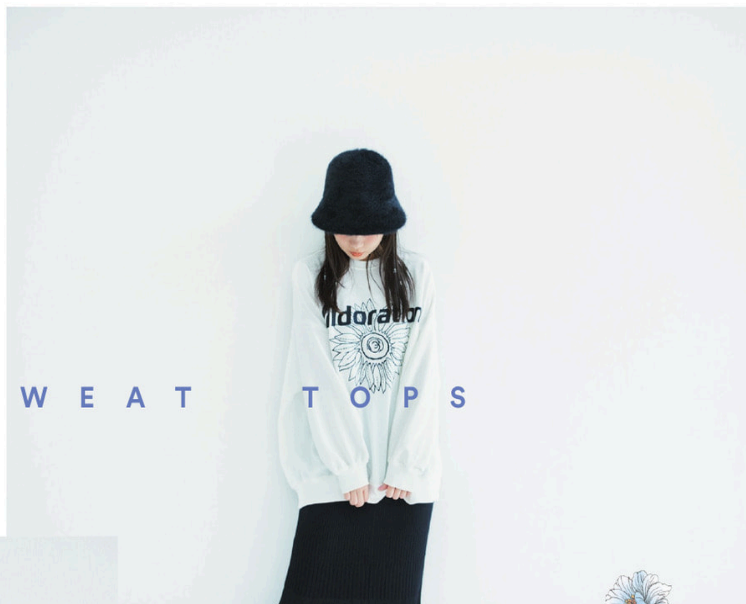
鮮やかなブルーが今っぽい、
アルパカ混のゆるゆるカーデ。
強めカラーはふわふわのニットを選ぶことで
優しい印象がプラスされつつ、
コーデもぼんやりせずにシャレ感UP。
デニムのブルーとワントーンな
着こなしがさらにこなれ感をプラス。
手持ちのタンクトップの上から、
ラフにはおって。
カーディガン¥10,780、
デニム¥12,100、
ローファー¥16,500／ココ ディール
タンクトップ、リボン、靴下／
スタイリスト私物







ゆる～いスウェットでつくる
ストリートなモノトーン♡



BIG SWEAT TOPS



メンズサイズのゆるっと感が
可愛いスウェットには、
ボディに程よくフィットする
リブニットスカートでオンナみON♡
モノトーンでまとめると、
ストリートなスウェットも大人っぽい雰囲気に。
季節感を高めるふわふわのバケハに、
ボリューミィな足元と、小物使いもポイント。
トップス￥9,680、スカート￥13,200、
帽子￥7,700／ココ ディール
スニーカー￥10,450／アトモス ピンク
フラッグシップ 原宿店
ソックス／スタイリスト私物

Saito Kyoko
meets
COCO DEAL







まるでぬいぐるみのような、
ふわふわのフーディ&ミニスカートの
セットアップ。思わず触れたくなる、
胸キュン不可避のあざとセット。
抱きしめたくなる女の子、ここに完成〜♡
足元はあえてスニーカーでハズすのもコツ。
フーディとスカートのセット
¥17,600／ココ ディール
スニーカー¥31,900／アトモス ピンク
フラッグシップ 原宿店
ソックス／スタイリスト私物

ギュッとしたくなる
あざとセットアップが主役



ハートにキュン！
ニットで愛を叫びまーす♡

チョコレートのように
メルティなブラウンに、
真っ赤なハートがたっぷり。
一目惚れ必至の直球可愛いニットは、
間違いなくコーデの主役。
オーバーサイズのシルエットで、
女の子ならではの華奢さもアピール。
デニムやミニスカートとも相性バッチリ♡
ニット¥10,890、
タイツ¥4,400／ココ ディール



SNOW WHITE DOWN JACKET

ボリューミィな白のダウンは今季のトレンド。
１枚羽織るだけで、即今っぽコーデが叶うから、
手に入れない理由がなーい！
ミニスカ見えするキュロットと
ピタッとしたニーハイソックスブーツで、
バランスのいい着こなしに。ボリュームダウンは
INに厚手ニットも着込めるから、防寒面でも最高！
コート¥28,600、キュロット¥8,690、
ブーツ¥16,500／ココ ディール

女の子を最強に可愛く見せる
冬の白って無敵説☆



るんちゃんが大好きなニットのシーズン到来！
ニット愛からお気に入りのニットコーデ、
今気になっているデザインなどを語ります。
そして今年、新たにチャレンジしたい色とは…？

PINK KNIT

SAKURAZAKA46
HIKARU MORITA

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルイズ

Model:Morita Hikaru (Sakurazaka46)
Photo:Azuma Kyosuke
Styling:Ishida Aya
Hair Makeup:Noguchi Yuka (ROI)
Text:Wakayama Aya
Composition:Honda Rie
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

LOVE KNIT



ニット¥25,300／アメリカン ドリームズ(シャルル シャトン) 中に着たタンクトップ¥6,600／マルディ メクルディ (ムシンサジャパン) イヤリング(セット)¥2,990／ザラ カスタマーサービス

ニット

volume_33

SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA



ニット¥8,800／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿) パンツ¥11,000／ラグアジェム(バロックジャパンリミテッド) メガネ¥41,800／アンティミテ バイ アイヴァン(ミス シープアイヴァン ニュウマン 新宿)

季節の中で、一番好きなのが秋。
気候はもちろん秋のファッションが大好きで、特にニットはクローゼットの8割を占めるぐらいお気に入りのアイテムです。
へたったものは入れ替えながら、だいたい毎年2週間分ぐらいの枚数を用意しています。
秋冬は、アイテム問わず服のカラーはブラウンばかりになりがちで。
ブラウンって見ているだけでも可愛くて好きなんですよね。
そんな中、ビビッドなカラーにも興味が出てきました。
昨年は、雑誌で見かけて可愛いと思っていたのと同じオーバーシルエットのざっくりニットをたまたま撮影で着る機会があって、



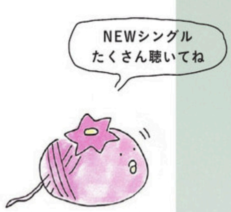
ニット¥16,500／アメリカン ドリームズ(シャルル シャトン) パンツ¥15,100／マルディメクルディ(ムシンサジャパン) 靴¥15,180／マウジー(バロックジャパンリミテッド) ベルト／スタイリスト私物

ビビッドな赤に一目惚れして思わず購入。重ね着が好きなので、ボウタイブラウスやシャツの上に重ねて襟を出して着ていました。
定番で持っておきたいのはタートルネックですが、毎年いろんなデザインや柄が登場するので、流行に乗ってみたりも。今気になっているのは、編み目がざっくりしていてダボッとしたシルエット。
今回着用した4色の中ではピンクのニットが好きで、ワイドパンツとかロールアップした長めのデニム、ふくらはぎ丈ぐらいの可愛い靴下とかでコーディネートしてみたいな。



…と言いつつも、実はプライベートでは、パキッとしたピンクを着る勇気がまだなくて。
だから街中でピンクのニットを着ている女の子を見かけると、つい目で追っちゃうんですよね(笑)。
毎年欲しいと思いながらも手に入れられていないのが、緑色のニット。
今年こそおしゃれな緑のニットに出会いたい～！
ちなみに最近パンツスタイルが多かったので、一周してスカートがまた気になりはじめています。ニットと一緒に、素敵なロングのプリーツスカートにも出会えたらいいな♡

ニット¥38,500／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル 青山)



<近況報告>

7thシングル『承認欲求』が発売されます！

10月18日に7thシングル『承認欲求』がリリースされます。楽曲やアートワーク、特典映像などぜひ楽しんでいただけると嬉しいです！たくさんの方に届きますように。

Model: Sakurada Hiyori
Photo: tAiki
Styling: Nakamura Rino
Hair Makeup: Kitahara Conomi（KiKi.inc）
Text: Nezasa Miyuki
Composition: Shiota Miwako
Design: Tsubomoto Mizuki



うぶかわこそ最強♡

BABY PINK

ar 2023
November issue

ベビピン大門

女のコの高まるトキメキやきゅんきゅん高揚感を表現してくれる色といえばベビーピンク一択！オンリーワンなピンクの光をまとったまばゆいミワクの吸引力と愛されレベルは最高峰。そんな新しい〝ベビピン〟の世界のミューズは、arイチのベビーフェイスな透明感、桜田ひより♡

ワンピース¥5,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）
ネックレス¥2,200／ゴールディ


BABY
PINK



1.
セルヴォーク
エンハンスメント
カラー プライマー
SPF43･PA+++　01
¥4,180

2.
RMK
ラスティング ジェル
クリーミィファンデーション
SPF23･PA++
¥6,050

3.
ディオール
ロージー グロウ　001
¥5,940／パルファン・クリスチャン・ディオール

4.
グリント
ハイライター　04
¥2,400／
LG H&H BEAUTY

5.
ウェイクメイク
ソフトブラーリング
アイパレット　09
¥3,980

6.
ディーアップ　パーフェクト
エクステンション マスカラ
for カール　プラムブラック
¥1,650／ディー・アップ

7.
パルファム
ジバンシイ
ルージュ・
アンテルディ・
バーム　24
¥5,610(限定)

8.
ネイルズ インク
45セカンド
スピーディ
ネイルポリッシ
ナイツブリッジ
ナイツアウト
¥2,530／TAT

BABY PINK
ar 2023 November issue

一重ベビピン

今年っぽさ全開のベビピンをまといたいなら、青みの色と光を忍ばせて透明感を仕込むとキャッチーな一重ベビピンメイクにバージョンUP！大人なくすみトーンやマットなテクスチュアを味方につけることでぶりっ子ピンクとは一線を引く、透明感のある繊細なベビピン力爆誕。ほんのり"感じる"くらいの青みピンクトーンで、ピンクを更新させて。

HOW TO

BASE／**1**を顔全体に薄くなじませてから**2**をのせる。CHEEK／**3**を頬のやや下めの位置で、横長にふんわりとなじませる。HIGHLIGHT／目尻の上下、鼻先、鼻の付け根、上唇の山の部分に**4**をのせて光を仕込んで。EYE／**5**の**a**を指でアイホール全体になじませてから、青みくすみピンクの**d**をブラシでふんわり重ねる。下まぶたの目頭から黒目部分に**b**と**c**をミックスさせ、キラキラをさりげなくオン。ビューラーはあえてせずに**6**のプラムブラックのマスカラをまつ毛の上下にほんのり重ねる。まつ毛にも青みをチラリ注入して。下まつ毛はやや重めにのせて。LIP／**7**を3～4度ほど直塗りして、リップに厚みをプラスする。NAIL／**8**を2度塗りしてヌーディな指先に。

ワンピース¥24,200／ロザリームーン(ロザリー)

青みの色と光をキラリ ひんやりベビピン

1肌になじむイエロー＆レッドで構成されたローズカラーで、上気したような肌に。**2**少量のファンデでもピタッと肌に密着。ジェルならではのフロストマット肌に。色ムラもフラットに整える。**3**頬のpH値と水分量に反応して色づく発色と、ナチュラルな輝きとツヤ感が魅力。**4**細かいラメ粒子でクリアに輝くシアー感。**5**マット＆ラメのレイヤードがおしゃれなアイパレット。影色と青みピンクトーンのバリエーションが豊富！　**6**パープルが潜むプラムブラックマスカラは、ベビピンメイクとも相性バツグン。**7**透けるように色づくニュアンスを秘めたシマーラベンダー。**8**ピュアで清潔感のある指先に導いてくれるクリアなシアーピンク。

BABY PINK
ar 2023
November issue

ウルトラベビピン

まるで肌に溶け込んで発光しているかのようなムードの、
ヌード以上ピンク未満のウルトラベビピン！
強いピンクを使わずに、肌の内側からピンクの色と光を
じんわり＆優しく肌にまとわせて。
ベビみの純度100%のピンクを満喫しとこ♡



1.
ジルスチュアート
イルミネイティング
セラムプライマー UV 02
SPF40・PA+++ 30㎖
¥3,520／
ジルスチュアート ビューティ

2.
カネボウ
コンフォートスキン ウェア
SPF25・PA+++ 30㎖
¥6,930／
カネボウインターナショナル Div.

3.
スナイデル ビューティ
スキン グロウ ブラッシュ
05
¥3,300

4.
ルナソル
アイカラーレーション 21
¥6,820／カネボウ化粧品

5.
カネボウ
シャドウジェルライナー
SG2
¥3,520／
カネボウインターナショナルDiv.

6.
シーメル
キラーロングマスカラ
ディープブラック
¥1,980

7.
パルファム ジバンシイ
ローズ・パーフェクト・
リキッド 001
¥4,620

8.
クリオ
シフォン ムード リップ 11
¥2,640

9.
ポール & ジョー
ネイルカラー 05
¥1,760／ポール & ジョー ボーテ

素肌に淡いピンクのオーラを忍ばせたような、うぶ感

1大人気のセラム下地。ピンクオパールのようなきらめきのライトピンク。**2**心地いい仕上がりの美容液ファンデで、ふんわりと明るい肌に。重ねづけしてカバーしても厚塗り感がない仕上がりに。**3**素肌に溶け込むようになじむメルティピンク。**4**クールなピンクが集結。パレット内の色の組み合わせは無限。**5**柔らかいジェル質感で目元の陰影を自在にコントロール。**6**重ねるほどのびるロングマスカラ。入荷後即完売を繰り返すほど大人気。**7**ほんのり色づくマーブル模様のトランスルーセントピンク。**8**ヤミツキになるしっとりふわふわのスフレ質感。**9**上品なツヤ感で美ネイルへ速攻シフト。

HOW TO

BASE／**1**を顔全体になじませる。くすみが気になる目まわりなどは軽く重ね塗りしてから**2**を重ねる。CHEEK／目の下から頬の上めを目安に、高めの位置に**3**を入れて高揚感をアップ。EYE／**4**のパレットの赤みニュアンスピンクの**c**をアイホールに2度塗り、目頭にはピンクの**b**、アイホールのキワ部分と下まぶた全体には**a**をのせる。**5**で上まぶたの内側にインラインを入れる。上下のまつ毛には**6**をサラッとのせる。LIP／まず先に、**7**のグロスをリップ全体に軽くなじませてから、**8**を中央にのみのせる。ふっくら＆じゅんわりとした血色を秘めたベビピンリップの完成。NAIL／**9**をほんのり2度塗り。

ワンピース¥11,880／エピヌ
帽子¥18,700／オーサムニーズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



べビピンLIP

べビピンリップの2大キーワードは、何といっても血色感と透明感！　守ってあげたくなるような温もりのある血色ピンクか、べビみの透明感をバックアップする青みの色と光を味方につけたミルキーピンクか。どちらのべビピンでいくかは、あなた次第。ピュアモードになれるピンクリップを手に入れて。リップ純度を上げるアイテムも公開！

BABY PINK LIP

リップスクラブ

3.　2.　1.

スクラブと保湿ケアが叶う2in1アイテム

1甘い和三盆シュガースクラブ配合。ピーチピンクに発色。Oh！Baby　スクラブリップバームティント　¥1,100／ハウス オブ ローゼ　**2**角質オフしながら保湿ケアも。触れたくなるような柔らかリップに。ほんのり血色ピンクに。キャンメイク　プランプリップケアスクラブ　02　¥594／井田ラボラトリーズ　**3**ナイトケア&リップベースとしても◎。レブロン　キス シュガー スクラブ　111 シュガーミント　¥880

BABY PINK LIP

リップクリーム&パック

3.　2.　1.

5.　4.

リップは保湿ファースト！潤いたっぷり♡

1ふっくらハリのあるリップになるティントリップバーム。コスメデコルテ　ルージュ デコルテ ティンティドプランパー　01　¥3,850　**2**ほんのり色ツヤをプラスしてリップの凹凸を整える。クレ・ド・ポー ボーテ　マニフィカトゥールレーブル n　ニュートラルピンク（医薬部外品）¥4,400　**3**唇のpHで自分だけのピンクに変化する。ローズ・パーフェクト　001　¥4,620／パルファム ジバンシイ　**4**リップの角質に潤いを与えて翌朝はふっくらリップに。ラネージュ　リップスリーピングマスク　グレープフルーツ　20g　¥2,365　**5**美容オイルがたっぷり配合。ベタつかずにツヤツヤ&ぷるぷるリップになれる。ジルスチュアート　リップバーム　ロージーズ　¥1,650／ジルスチュアート　ビューティ

血色ピンク

青春真っ只中な湿度のあるヒロインピンク

リップから放つ温かい血色感は、べビみならではのピュアなラブみ。ただその無防備力を大人がアピールするには、リップをのせる前の仕込みのケアは欠かせないんです！　リップスクラブで柔らかい質感に整えてから、たっぷり保湿。くすみをフォローしながらも、絶妙な血色をプラスしてくれるリップをチョイスすれば、湿度を秘めた大人ならではのべビ血色ピンクの完成。

1.

5.　4.　3.　©CHANEL　2.

HOW TO

1のリップを直接唇に優しくくるくるとなじませていく。唇の丸みを生かすのがポイント。ツヤツヤしすぎないので、そのままONするだけでもともと可愛い色の唇だったかのように、なりすまし発色してくれる♥

1美容成分配合で保湿をしつつキレイ発色&ボリュームリップに！　恋する湿度を表現した絶妙な血色ピンクは、色持ちも持続する処方に。ビーアイドル　つやぷるリップ R　04　¥1,540／かならぼ　**2**心地よい密着感でほんのりシアーに発色。シャネル　ルージュ ココ ボーム　928　¥4,950　**3**ピーチピンク&ゴールデンシマーのニュアンスカラー。アイコニックカラーの"ORGASM"。ナーズ　アフターグロー センシュアルシャイン　リップスティック　777　¥4,400　**4**もっちりとしたグロウジェルスティックテクスチュア。リップに溶け込むメルティピンク。ウェイクメイク　デュイジェルグレーズスティック　02　¥2,200　**5**ほんのり色づき、くすみを補正して本来持つような血色感リップに。クレ・ド・ポー ボーテ　マニフィカトゥールレーブル n　ピンク（医薬部外品）　¥4,400

ニット¥17,600／ハニー ミー ハニー



BABY PINK 好きです

ar 2023 November issue

HOW TO

初めに唇のくすみをコンシーラーで軽く消してから、**1**のグロスを優しく全体にオン。このひと手間でギャルと一線を引く、ピュアなミルキーピンクの発色に。見たままのツルンとした、生まれたてのうぶピンクリップに。

ミルキーピンク

ベビみな透明感♡ 青みfirstピンク

ベビ純度の高いリップを目指すなら、青みを秘めたクリアな発色のペールピンクをチョイスするのが正解！　ウォーム系ではなくクールな光で底上げしながら、ちょっぴりあざといムードのピンクを両立できるのは、この色の特権。メイク全体もヌーディに仕上げて、ヴァージンピンクのリップで視線をクギヅケにして。

1唇にさっと塗るだけで光沢感のあるキラめきと潤いを♡　キュートなピンクシャーベットカラー。ナーズ　アフターグロー リップシャイン　02475　¥3,850　**2**高い保湿効果のメルティングフィットオイル配合。ジルスチュアート　クリスタルブルーム　リップブーケ セラム　02　¥3,740／ジルスチュアート　ビューティ　**3**ベタつかずにじんわり広がる高密着感。エチュード　グロウ フィクシングティント　クールカンナム　¥1,485　**4**ストレスフリーなつけ心地。SUQQU トリートメント ラッピング リップ　01　¥4,400　**5**ジェルオイル処方で立体的なツヤ膜を。ルナソル　ジェルオイルリップス　EX09　¥3,520（限定）／カネボウ化粧品



ベビピン肌
最新レビュー

ベビピンオーラを放つ最大のミッションは、やっぱり肌ありき！
柔らかそうで、ほんのり血色感がセンシュアルなベビピン肌♡
より洗練された素肌のようなベビー肌になれる進化したベースアイテム群はコレーッ!!

"BASE"

ピンクの光を徹底的に仕込んで！

ベビピン肌のアピールをするには、まずはピンクの下地を仕込むことが先決。目まわりのくすみカバーもピンクでトーンを統一して。クッションファンデでよりピュア肌に仕上げるポイントは、必要以上にのせないこと！ 肌の中心からのせて、外側はあくまで薄くすることで、自然と顔の立体感もアップする！



1光をプラスしながら血色ツヤピンク肌に。フーミー コントロールパールベース ピンク ￥1,980（限定）、**2**肌に明るさを仕込むふんわりピンク。同 リキッドコンシーラー ピンクベージュ ￥1,760／Nuzzle **3**自然由来成分を約94%配合し、スキンケア効果パワーUP！ イヴ・サンローラン アンクル ド ポー ルクッションN SPF23・PA++ ￥9,900／イヴ・サンローラン・ボーテ

HOW TO

1を肌全体に軽く丁寧になじませる。目まわりを明るくしたい人はさらに**2**を指でトントンとのせて。アラが目立ちがちな肌の中心から、**3**を外側に向かって軽く置きながらポンポンとなじませていく。

"CHEEK&HIGHLIGHT"

青みピンクチーク＆発光ハイライトを

チークはやや青みトーンのピンクを、指でうっすら軽くのせるくらいでOK。発光系ハイライトは、肌の広範囲にのせると、のっぺり顔に見えてしまう原因になるので要注意。目尻ゾーン、鼻筋、上唇の3点にピンポイントでオン。血色とメリハリのある立体感を仕込み、小顔効果も狙って。



1ピュア肌になるピンクラベンダー。キャンメイク クリームチーク（パールタイプ） P05 ￥638（限定）／井田ラボラトリーズ **2**ナチュラルなツヤのシマー＆ヘルシーなツヤのパールハイライトがセットに。クリオ プリズム ハイライター デュオ 02 ￥2,760

HOW TO

1を頬骨に沿って優しく指でなじませるようにオン。**2**の**a**のハイライトを目尻エリア、鼻筋、上唇の山の部分を中心に光をふわっとオン！ 光は広範囲ではなく、ピンポイントでのせると効果的。

"EYE&LIP&NAIL"

肌と一体化するメルティピンク

肌にピンクのムードをしっかり仕込んだら、肌以外に使うアイテムのトーンを肌になじむピンクで統一すること。アイメイクはピンク＆ブラウンで、影色とピンクのレイヤードでソフトな立体感を。マスカラも上まつ毛のキワのみポイント塗り。リップはマット、ネイルはツヤ系でまとめて、ピンクの異なる質感のリズムをちりばめると洒落感UP！



1センシュアルな色と質感のローズブラウン。リリミュウ インザミラーアイパレット 02 ￥2,640／コージー本舗 **2**ニュアンスを秘めたブラウンで、優しい眼差しに。DIDION トーンカラーマスカラ F05 ￥1,650 **3**長時間潤いを閉じ込める唇パック処方を採用。唇のひび・荒れを防ぐ。キュレル リップケア バーム（医薬部外品） ￥1,320（編集部調べ）／花王 **4**繊細なピンクこそTHE女優リップの存在感。唇の上でとろけるパウダリーマットな質感。ジバンジイ ルージュ・ジバンシイ・シアー・ベルベット 09 ￥5,500／パルファム ジバンシイ

HOW TO

EYE／**1**の**a**をアイホール全体になじませて、影を仕込んでから**b**を重ねづけ。下まぶた全体に**c**をのせて潤み目に。マスカラは**2**を上まつ毛のキワ部分にだけポイントで。LIP／**3**で唇を軽く保湿してから、**4**をラフに直塗りする。

トップス￥4,290／ナディア フローレス エン エル コラソン
ショートパンツ／スタイリスト私物





ベビピン下地

ピンク下地はナチュラルな血色感を仕込みつつ透明感も
同時にUPしてくれるのが魅力。肌のスキンケア機能も高く、
肌ポテンシャルを底上げしてくれるものがキャッチー。



1美容液91%配合。みずみずしい質感&血色肌に。アディクション　スキンプロテクター　カラーコントロール　SPF40・PA+++　002　30g　¥4,180　**2**しっとりしたリキッドテクスチュア。薄く軽くフィットするセミマットな仕上がり。hince　セカンドスキントーンアップベース　SPF50+・PA++++　ライトピーチ　35㎖　¥3,300　**3**肌の質感をなめらかに整える美容液発想のプライマー。くすみをカバーして生命感あふれる肌に。THREE　アドバンスドエシリアルスムースオペレータープライマー　30㎖　¥6,050　**4**ほんのり血色美肌に。リリミュウ　トーンアップカラープライマー　SPF29・PA+++　パールピンク　30g　¥1,760／コージー本舗　**5**肌の色ムラを補正し、素肌感のあるツヤ肌に。ラ ロッシュ ポゼ　UVイデア XL プロテクショントーンアップ ローズ　SPF50+・PA++++　30㎖　¥3,960

肌の充実感をアピールするピンクの血色感を仕込んで

美容液成分がたっぷり配合され、スキンケア感覚で使える潤い系ピンク下地。肌はしっかり保湿されているだけで、キレイに見える効果アリ。だからこそ、arは保湿効果バッチリの潤い系ピンク下地推し。くすみがちな目まわりや口角などにもピンポイントで使えるのもピンク下地の優れたよき点。1つ持っているだけで、肌のアラをフルで解決してくれます。

ベビピンファンデ

ベビピン肌製造アイテムのクッションファンデがますます
進化を！　崩れにくくヨレない、スキンケア効果も高く
厚塗りにならない最新ファンデを味方につけて。



1みずみずしいルミナスグロウなツヤ感を秘めた肌に。軽やかなテクスチュアで素肌感のある仕上がり。ディオールスキン フォーエヴァー グロウ クッション　SPF50・PA+++　リフィル¥6,050、エンブロイダード カナージュ ケース¥3,300／パルファン・クリスチャン・ディオール　**2**ウォータリーな質感で肌になじみ理想のベルベット肌に。明度を調節したカスタムカラーで、つけたての色をキープ。ウェイクメイク　ウォーターベルベットカバークッション　SPF50+・PA+++　¥3,000　**3**高密着のハイカバーでありながら軽やかなフィット感。HERA　ブラッククッション　SPF34・PA++　¥7,700　**4**肌表面をスムースに整え陶器肌を叶えてくれる。セルブ　ピュアポリッシュクッションファンデーション　¥4,990

素肌が透けて見えるようなライブ感がar的うぶかわ肌

ますます進化するクッションファンデ。より素肌をブラッシュアップしたかのような仕上がりに。肌全体に均一になじませるというよりは、視線が集中する目の下の三角ゾーンからポンポンとスタンプ塗りしてから、肌の外側に向かってなじませていくと自然と肌の立体感がプラスされる！　クッションファンデ1つでツヤも立体感もアップ可能♡

ベビピンチーク

あくまで肌の美しさをバックアップして脇役に徹するのが
ベビピンチークの役割。肌の透明感を底上げしてくれる
青みニュアンスのふんわりピンクをチョイスして。



1韓国の注目ヴィーガンコスメ。水分エッセンス成分を50%配合し、クリアな発色に。リップにも使える！　FEEV　ハイパーフィットカラーセラム　ピンクバニー　10㎖　¥1,650　**2**ジェル美容液のような質感でピュアな血色感に。トーン ペタル リキッド リップ アンド チーク　02　¥3,300　**3**細かい粒子がパステルカラーをクリアに発色。ペリペラ　ピュアブラッシュドサンシャイン チーク　13　¥840

柔らかく、ほのかに。さりげないうぶな血色をまとって

目立たせてナンボなチーク使いは、ベビピンメイクにはご法度。そう、目立たないほど肌に溶け込んでこそ正解なのが、ベビピンチークのミッション。パウダリー、リキッド、カラーセラムタイプも質感もバリエーション豊富。メルティなピンクチークを持っていると、夕方の肌くすみタイムのレスキューアイテムにも。可愛いだけじゃないんです♪

ベビピンハイライト

ハイライトも温かみのある発光ピンクで、ベビピン下地
とのレイヤードで最強のふんわりピンク肌に。目まわりの
くすみも払拭してくれるシャンパンピンク系がIN!

©CHANEL



1シルバー&レッドパールを配合。柔らかな透け色ピンクに。エレガンス　スリーク フェイス N　PK107　¥3,300／エレガンス コスメティックス　**2**ほんのりパールピンクの光を放つ上品なピュア肌に。シャネル　ル ブラン ロージードロップス　30㎖　¥6,930　**3**セミマット&ツヤ質感がセットに。ジルスチュアート　デュアル ルーセントグロウ　セッティングパウダー　02　¥3,300／ジルスチュアート　ビューティ　**4**じゅんわり質感のツヤ感で大人気！　キャンメイク　むにゅっとハイライター　02　¥638／井田ラボラトリーズ　**5**濡れツヤヴェール処方で光沢感と立体感を両方アピール。マキアージュ　ドラマティックハイライター　SPF30・PA+++　¥1,980

あたたかみのある透明感を味方にしたベビピン発光肌に

ベビピンメイクは色よりもピンクの光で感じさせるのがキャッチーなのです！　特にハイライトにピンクムードがあるだけで、肌全体が優しいオーラに包まれているような雰囲気に。いつも使っているホワイトハイライトからベビピンハイライトに変えるだけで肌全体のイメージが変わるはず！　ピンクの光と色の繊細なレイヤードでまろやか肌に。





ベビピンネイル10選

BABY PINK

ベビピンメイクの仕上げは指先にあり！
ちょっとした手のしぐさが
顔に触れた時に記憶に残る
ピンクの指先。あくまで手がキレイに
見えるデリケートなピンクをチョイス
するだけで、女のコのモードにスイッチON。

まばゆいピンクの リズムを指先に

指先をキレイに見せてくれるベビピンネイル。
スキントーンピンク、オーロラの光をまとった
ピンクや青みを秘めたくすみピンクなど
女のコの数だけ、無限の魅力を放つピンクが
存在するもの。ピンクネイルを部屋に並べて
おくだけでも、ヒーリング効果アリ♡
今日はどのピンクで自分の指先を満たす？

1上品な指先に導くセンシュアルなヌードピンク。シャネル　ヴェルニ　111　¥4,620　**2**ナチュラルな血色感を秘めたシアーな質感で軽やかに。RMK　ネイルラッカー　03　¥2,200　**3**ホワイトベースのオーロラカラー。柔らかい多面的なピンク。オサジ　アップリフト ネイルカラー　11　¥1,980　**4**厚みのある化粧膜がキレイに光を反射してツヤツヤネイルに底上げ。おいしそうなシェルピンク。ポール & ジョー ネイルカラー　06　¥1,760／ポール & ジョー ボーテ　**5**淡いトーンでほんのり発色するソフトピンク。ディオール ヴェルニ　268　¥3,960／パルファン・クリスチャン・ディオール　**6**なめらかな塗り心地の平筆で美発色に。ケイト　ネイルエナメルカラーN　PK-1　¥396（編集部調べ）／カネボウ化粧品　**7**カラー、ベース、トップコートが1本で3役叶う万能ネイル。ノンパールのベビーピンク。ジルスチュアート　カラー ベース&トップコート　104　¥2,200／ジルスチュアート　ビューティ　**8**ツヤ感にこだわった処方で2度塗りすると美ツヤネイルに。キャンメイク　カラフルネイルズ N19　¥396／井田ラボラトリーズ　**9**ひと塗りでつるん&ツヤのある大人ムードのネイルに。美発色がキープ。コスメデコルテ　ネイルエナメル　PK843　¥2,200　**10**美容家・神崎恵さんプロデュース。オンラインで即完売するほど大人気。美人ネイルになれる透け感ピンク。ファンデーション for Nails by トーンドロップ サクラピュア　¥1,650／ディー・アップ

ロンT ¥7,980／エピヌ
リング¥390／ナディア フローレス エン エル コラソン

BABY PINK

ar 2023
November issue

ひよりとベビピン

透き通る肌にまぁるい瞳と、パッと目を引く
ぽってりリップ。繊細なベビーピンクの
イメージがぴったりな桜田ひより。
ひより流・ピンクとの上手な付き合い方を
フカボリ・クローズアップ。

BABY PINK

ピンクの引き算、掛け算、足し算でマイピンクを楽しみたい

ベビーピンクの女性像って、ふわふわして、守ってあげたくなるような女のコのイメージ。女のコらしさ全開って感じで、シンプルにきゅんとするし、可愛いですよね。
私自身は、意外とふわふわ系に見られがちなんですけど男兄弟で育ってきたので、けっこうサバサバしている方だと思います。多分両親が一番わかっているはず(笑)。
ベビーピンクはピンクの中でも入門編って感じがして、誰でもいろんなところで取り入れられそうな感じがします。
入門編としていいのは、一番はアイシャドウですかね。
アイシャドウが変わったら、チークもリップも変わってくると思うんですよ。
単色系のアイシャドウを使ってみたりするのが、手っ取り早く取り入れやすいのかな。
ネイルからベビーピンクを取り入れるのも、ビギナーには、トライしやすいのかなって思いますね。
最近、けっこうコスメとかでベビーピンク系が増えてきたなって思います。

♡

自分でメイクする時は、基本青みピンク系のメイクをします。
青み系のくすみピンクが好きで、メイクでよく取り入れています。
リップひとつでも全然印象が違いますし、チークののせ方とかも、濃いところと淡いところのバランスをつくったり、ピンクって、いろんな使い方ができるんだなって。
今日、現場でたくさんのピンクコスメのバリエーションを見て、ピンクの色幅って特に多いな〜って思いました。

♡

今回撮影した中でも特に印象に残っているのが、ミルキーピンクリップのページ。
すごくヌーディで素の状態にほんのりピンクを重ねているのが魅力的。
そんなに強い感じもせず、肌になじんでいる感じがしました。
個人的にもメイクの中で好きなアイテムはリップ！
色はピンク派です♡
ヌーディピンク、ベージュピンク、青みピンクが好きです。

♡

実は、もともとピンクより水色派。
お仕事ではピンクの衣装を着る機会が多いんですけど、逆にプライベートではあまり身につけないのかもしれない。
青や寒色系の洋服ばかりで、ピンクの洋服は一着も持ってないですね。
だからこそ、メイクでピンクを取り入れることが多いのかもしれません。
ピンクって、可愛いだけでなく意外と大人っぽい印象にもなりますよね。
服が大人っぽいぶん、メイクでピンクを取り入れて甘さを足したり、引いたり。
掛け算、引き算、足し算とかで、自分に合うピンクをアレンジして楽しむのもいいと思う。

♡

女の子は、みんな絶対ベビーピンクが似合うと思います！
自分に似合うピンクが誰でも必ずあるはず。
いつものメイクにさらっとプラスできるのも魅力。
私もいろんな魅力のベビーピンクをこれからもずっと楽しんでいきたいですね。



女のコはみんな絶対自分に合うベビーピンクに出会えるはず

トップス¥12,100／トゥ(リディア)
ソックス¥2,860／キワンダ(キワンダキワンダ)
ショートパンツ／スタイリスト私物



でいきてゆくっ!!

ベビピンって素肌がきれいに見えて、実はどんな色とも
好相性のコーデがしやすい万能カラーなんです!
いつものコーデに投入してみるだけで、
抜け感あるフェミニン&キャッチー感のある
スタイルが簡単に成立。カジュアルもハンサムもシックも、
ベビピン上手になれたらスタイリングの幅もグッと広がるはず。
とっておきのコーデのバリエ、増やしましょ。



ピンクデビューは小物からスタート!

KOMONO
BABY PINK!

コーデ全体を淡いトーンで統一。パステルトーンのキャップとバッグに、ポイントに入れた差し色ピンクならピンクデビューの人でもトライしやすいはず。フリルトップス×リボンがアクセントの太めパンツが甘モードなので、あえて足元は厚底ブーツを。HAIR/髪全体に軽くオイルをオン。

トップス¥12,980/ソリン　パンツ¥16,500/シャルル シャトン　キャップ¥6,708/レスト&レクリエーション(ムシンサ グローバル ストア)　バッグ¥13,750/ペタ アンド ジェイン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ブーツ¥36,300/ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)

ベビピン×カーキで最強の甘辛ミックス

TOPS
BABY PINK!

ピンクとカーキの相性がよく、カジュアルコーデでもこなれた大人っぽい雰囲気に。トップスは甘く、ボトムはデニム&ブーツでエッジをオン。トライしやすい甘辛フェミニンスタイルの完成!　HAIR/お団子を2つつくり後ろで結ぶ。ピンでサイドの髪を留めて、アクセントを!

トップス¥5,400/ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　デニム¥16,500/シャルル シャトン　ジャケット¥39,600/ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ヘアピン各¥330/ナディア フローレス エンエル コラソン　イヤリング¥2,090/ゴールディ　ネックレス¥20,900/リー(ザ・ウォール ショールーム)　ブーツ¥24,900/チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)

ベビピン服



BOTTOMS
BABY PINK!

ガーリーになりすぎない ハンサムなピンク

甘くなりすぎないピンクコーデにするなら、カジュアルなスポーツテイストをインして甘さを軽減させて。スリットが大胆に入ったシャカシャカ素材のピンクスカート×ロンTを合わせて足元はスニーカーを！
HAIR／毛先を外ハネにして動きを。小さいピンをつけて、甘さもオン。

ロンT ¥3,950／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　スカート¥28,007／レスト&レクリエーション(ムシンサ グローバル ストア)　スニーカー¥23,100／ナイキ(アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店)　ヘアクリップ各¥495／ナディア フローレス エン エル コラソン　ソックス／スタイリスト私物



ALL
BABY PINK!

全身ピンクコーデは 色のリズムを奏でて！

ピンク上級者の全身ワントーンコーデは、色のトーンの異なる淡いピンク同士をコーデしてみて。くすみ系のベビーピンクのトップス×ミルキーカラーのデニム、足元は青みピンクの濃い色でパキッと締めて。
HAIR／ヘアオイルを髪全体になじませ前髪と毛先に軽くニュアンスを。

カーディガン¥17,600／AMERICAN DREAM(シャルル シャトン)　デニム¥44,000／クローゼット(H3O ファッションビュロー)　ネックレス¥2,190／ナディア フローレス エン エル コラソン　パンプス¥7,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　インナー／スタイリスト私物



ひより だいあり

ひよりとarで
紡いでいく日記

DAY5: もふもふ

ひよりにとって、〝もふもふ〟気持ちがいい触り心地のぬいぐるみは家族も同然！…ということで、連載に初ゲスト♡　アニマルズを迎えて(笑)ぬいぐるみと過ごした可愛すぎる幼少期の話や、今自宅にいる子たちの紹介をしてもらいました！



ひよりの推しクマ

ちょっぴり目つきが悪い(笑)水色のクマが私のお気に入り。この子だけ生意気そうな顔つきで、なんだか憎めないんだよなあ♡

Model:
Sakurada Hiyori

Photo:
Kikuchi Yasuhisa

Styling:
Imamura Hitomi

Hair Makeup:
Ueno Yumi

Text:
Miyata Ayaka

Design:
Tanabe Rino



MOFU MOFU

子どもの頃からぬいぐるみが大好きで、一番多い時は
家に20匹くらいのかわい子ちゃんがいたんですよ~！
初めて買ってもらった子は、クリーム色の犬のぬいぐるみ。
どこに行くにも一緒だったし、その当時はもう仕事を始めていたから
大変な仕事があった日や悩みごとがあった日の夜は必ず抱きかかえて寝ていました(笑)。
だから、もふっとした触り心地のいい子と出会うと家族にしたくなっちゃうの♡
今は4匹のぬいぐるみが自宅にいて、クレーンゲームでGETしたグレーのプードル、
その子と違う顔のグレーのプードル、グレーのサイ、ベージュのシュナウザーを
ベッドとソファに並べています。シュナウザーのぬいぐるみは、出演映画『交換ウソ日記』
に出てきた子と全く同じなんですよ~!　そういえば、今日共演した
BIGクマの兄弟にBIGウサギがいるって知っていますか!?
ちょうどその子を狙っていたんだけど…まずは一緒に暮らせるBIGルームが必要ですね(笑)。

ナストに、もふもふのオトモダチを招集～♡

ニット¥10,890／ローズ バッド(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)　紫くま¥12,650、白ヤギ¥15,400、薄ピンクくま¥12,650、水色くま¥12,650、ピンクくま¥14,300、紫ぞう¥10,780、ベージュくま¥12,650、サンドベージュくま¥14,300、白ぞう¥10,780／ブポン

ヨワ肌うるおいメソッド

を整えるケアが大事って知ってた？　人気HM・イガリシノブさんとar編集長・足立が、"脱ヨワヨワ肌"について語ります！

Photo:Nakamura Ayako
Illustration:L_tama
Text:Iida Honoka
Design:Minagawa Arika

イガリシノブ × ar編集長 足立

肌本音トーーーク

昔から肌の弱さに悩まされてきたイガリさんと、季節や環境によって肌が敏感に傾く足立。二人が美肌をキープしている秘訣とは!?

敏感肌のケアはシンプルに、メイクはマスカラがおすすめ

イガリシノブ（以下イガリ）　私はよくメイクショーで一般の若い子たちの相談にのるんだけど、その半数以上は肌トラブルに悩んでいるんですよ。メイクすると荒れちゃうから、気持ちも落ち込みがちな子が多くて。

ar編集長 足立（以下足立）　そんな敏感肌の子でも楽しめるメイクはありますか？

イガリ　「ワンポイントでメイクする」ことをアドバイスしています。なかでも一番挑戦しやすいのはまつ毛。落とし方に気をつければ肌に触れないところだから、ぜひカラーマスカラを使ったりして色を楽しんでほしい。私もずっと敏感肌に悩んできたけど、リップとまつ毛はできたんです。ヨワヨワ肌でも、メイクできるパーツはどこかにあるはず。そこを見つけて魅力を伸ばしてあげるといいよ！

足立　たしかに。スキンケアはどんなアドバイスを？

イガリ　まずは「シンプルにする」こと。話題の化粧品をあれもこれも使って、結局どれが合うのかわからなくて…と、考えすぎて悪循環にハマってる子がほとんど。だからいったん頭の中をシンプルにして、化粧品は1つだけ使いなよって言います。

足立　私も仕事柄、美容医療やレーザーのおすすめを聞かれるんですけど、肌が弱っている時こそシンプルなケアが先決だと思っています。肌の土台を健やかに整えないと、いろんな成分を入れてもオーバーヒートしてせっかくのスキンケアが台無しに…。

イガリ　それと同時に、身体の中も変えていく必要があるよね。生活習慣は肌に影響を与えるから、睡眠をしっかりとる、湯船につかって身体を冷やさない、暴飲暴食を控える。そういう当たり前のことでも見直していくと、肌と心のバランスがとれるようになりますよ。

敏感肌にはバリア機能が要。セラミドってやっぱりいい！

足立　私は花粉や紫外線で顔や身体がかゆくなったり、ぴりつくのが悩みで…。イガリさんは昔から敏感肌と聞いていますが、どんな悩みがありましたか？

イガリ　学生時代から本当に肌が弱くて、20代になってもほとんどメイクができなかったの。肌に何かつければ、カサついて皮がむけて赤みが出て…。身体をかきむしって、服に血がつくこともあったの。

足立　それは大変でしたね。当時はどんなケアをしていたんですか？

イガリ　とにかく冷やして対処してた。スキンケアコスメを肌につけるのが怖かったんだよね。でも、ヘアメイクの仕事で知識をつけてセラミドがいいのかなと思って使ってみたら、それがよかったの。

足立　私も肌が荒れている時は、攻めのスキンケアはいったんお休みしてシンプルなスキンケアに切り替えるようにしているんですけど、イガリさんと同じくセラミドを重視しています！

イガリ　昔、セラミドの教科書を買って勉強したこともあるの。バリア機能に欠かせない成分だから、シンプルなケアにぴったりだよね。

足立　外部刺激からヨワヨワ肌を守るためにも、バリア機能を整えるケアはしっかり続けたいですね。

家族使いにも♡ "ケアセラ"でツヨツヨ肌を目指したい！

足立　セラミドがたっぷり8種も入ったケアセラは、子供と一緒に家族で愛用中です。シリーズのボディウォッシュで身体を洗ったら、乳液で全身くまなく保湿。この乳液の、のびがよくて大好きなんです。

イガリ　わかるー！肌がもっちりするよね。ケアセラの乳液はのびもいいし、うるおい感が好き！

足立　イヤなベタつきがないのにしっとりしますよね。ポンプを押すだけで出てくるのも嬉しい！

イガリ　ホントそれ。私はお風呂上がりの肌に水滴が少し残った状態で塗るんだけど、2プッシュ手にとったらすかさず子供の身体にぶわーっと塗ってる。

足立　最初にケアセラを塗って肌にセラミドのうるおいを届けたいですよね。肌は色白だとか弱いとか生まれ持ったものを変えることは難しいけど、"みずみずしい健やかな肌"に整えるケアは誰でもトライできます。

イガリ　そうだね。今のトレンドは、丸みがあって健康的なふっくらした肌。ケアセラはプチプラだし顔にも使えるから、全身たっぷり保湿して、バリア機能を守ってツヨツヨ肌を目指したい♡



ヘアメイクアップアーティスト
イガリシノブさん
可愛いを引き出すメイクを発信。コスメブランド・WHOMEEではメイクコスメの他、無添加にこだわるスキンケアラインもプロデュース。

ar編集長
足立春奈
本誌やwebを総括しながら美容の新情報をキャッチ。多忙なスケジュールや肌トラブルに負けず驚異のツルスベ肌を維持する30代。

肌本音トーーークまとめ

1. メイクはポイントで楽しむのが正解
2. 敏感肌の人は"セラミド"で肌のバリア機能を守る!
3. 顔も身体も"ふっくら肌"が旬♡

ケアセラ AP®で
目指せツヨ肌！

美肌賢者の脱ヨワ

「いろんな化粧品を使っても肌が不調…」「自分に合うスキンケアがわからない」そんな敏感肌さんは、まずバリア機能の乱れ

専門家に聞いた！
セラミドが肌に大切な理由

教えてくれたのは
ロート製薬　平 和也さん
長年にわたりスキンケア製品の開発を担当。現スキンケア開発リーダー。多様なスキンケア剤型の開発すべてに関わり、肌への知識・製剤技術に精通。



セラミドちゃん

Q セラミドの役割は？ 不足するとどんな状態になる？

セラミドは肌の角質層に存在し、水分保持機能とバリア機能を担う重要な成分。不足するとそれらの機能が低下し、うるおいで満たされない角質層内部はスカスカな状態に。肌が外部刺激を受けやすくなり、かゆみや赤み、乾燥などの肌トラブルを繰り返してしまいます。

Q 肌に効果的なセラミドのケアの仕方は？

サプリメントで摂ると体内の臓器に優先的に行き渡るため、肌を直接ケアするならセラミド入り化粧品を"塗る"方法が効率的。角質層へ届けるためには、洗いたての肌にすぐなじませるのもおすすめです。ケアを長期的に続けて、バリア機能の整ったうるおい肌に！

Q 敏感肌の人こそセラミドを摂るべき理由は？

高保湿のスキンケアをしてもすぐに乾燥したり、外部刺激に対して肌が敏感な人は、根本原因となるバリア機能の乱れを見直す必要があります。低刺激の優しい化粧品を選ぶことに加えて、バリア機能を整えるセラミドケアを心がけると肌状態の改善を期待できます。

敏感肌の強い味方
ケアセラAP®のココがすごい！

肌がキレイになると
気分もアガる♪





ソフトなテクスチュアで肌にスーッとなじむ心地いい使用感。顔にもボディにも使え、全身ササッと保湿ケアが可能♡　カサつきや肌荒れを繰り返す肌の角質層までしっかりうるおいを届け、バリア機能に大切なセラミドの働きをサポート。使うたび肌を健やかな状態へ導く。ケアセラAPフェイス＆ボディ乳液(販売名：ケアセラ乳液)　(左から)ボトル　200㎖　¥1,320、大容量ポンプ　400㎖　¥2,420、大容量ポンプ詰め替え用　370㎖　¥1,980(各編集部調べ)／ロート製薬





1. セラミドが8種*も配合されている！

肌には12種のセラミドがあり、不足しているセラミドは肌質によって異なるもの。ケアセラは8種のセラミド(※うるおい成分)を配合。その人に足りないうるおいを補ってくれる！

2. 家族で使えるこだわりの処方

低刺激性、弱酸性、パラベンフリー、無香料といった肌に優しい処方。1歳の子供から大人まで使えて家族みんなでうるうる肌に♡

3. 私たちも愛用しています♡

私たちもポンプタイプをリピート！　プチプラなうえに、保湿効果も抜群。お風呂上がりにプッシュするだけの手軽さも魅力的♡



*ジヒドロキシリグノセロイルフィトスフィンゴシン、セラミド6Ⅱ、セラミド1、セラミド2、セラミド3、セラミドEOS、カプロオイルフィトスフィンゴシン、カプロオイルスフィンゴシン

お問い合わせ先／ロート製薬お客さま安心サポートデスク　☎06-6758-1230

最前線

ボディメイクを成功させたいなら、忘れちゃならないのが積極的な
内側からのコアなケア。毎日の食事に取り入れたいレシピや、話題のサプリなど
最新情報をキャッチアップして、目指せ、服が似合う美ボディ♡

Text:Yanagihara Masaki　Composition:Matsuyama Mizuki　Design:Yonaka no design

body core care　PART1

目指せ1か月－2kgの やせウマレシピ

しっかり食べてキレイにシェイプUPが令和のダイエットセオリー。
SNSのレシピ投稿で人気の3名が、ヘルシーメニューを伝授♪

ダイエットトレーナー
ほのさん

8年間で40種以上のダイエットを試した自身の豊富な経験を生かし、現在は"食事を整えて心も身体もキレイに"をテーマに食事改善指導などを行なっている。

@hono_totalbeauty

ワンプレート編

食材の栄養素を味方にガッツリ食す！

RECIPE 01

なすとトマトのさっぱり炒めプレート



なすのカリウムでむくみ知らずに

材料（1人分）

玄米…60g
白米…60g
なす…1本
ミニトマト…3個
玉ねぎ…1/8個
豚もも肉…60g
ブロッコリースプラウト…適量
Aポン酢…大さじ1
　おろししょうが（チューブ）…適量

作り方

1 なすとトマトは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。玄米と白米は一緒に炊いておく。
2 フライパンに豚肉と水少々を入れ、しゃぶしゃぶの要領で、弱火～中火で豚肉にゆっくり火を通していく。
3 水分がなくなってきたら1の野菜を追加して炒める。
4 野菜が少ししんなりして火が通ったら、火にかけたままAをからめる。炊いた玄米と白米をお皿に盛り合わせ、ブロッコリースプラウトで彩りをプラスして。

RECIPE 02

納豆キムチ丼



納豆×キムチの最強発酵コンビで腸活

材料（1人分）

玄米…60g
白米…60g
納豆（タレなし）…1パック
キムチ…15g
きゅうり…2/3本
ブロッコリースプラウト…適量
しょうゆ…小さじ1

作り方

1 きゅうりは洗って、食べやすい大きさに切る。玄米と白米は一緒に炊いておく。
2 深めのお皿に炊いた玄米と白米を盛り、その上に1と納豆、キムチ、ブロッコリースプラウトをバランスよく盛りつけ、しょうゆを回しかけたら完成。

RECIPE 03

ガーリックアボカドシュリンププレート



アボカドの良質な脂質を美味しく摂取

材料（1人分）

玄米…60g
白米…60g
ガーリックアボカドシュリンプ…適量
にんじんナムル…適量
白いりごま…適量

作り方

玄米と白米は一緒に炊いておく。お皿に炊いた玄米と白米、ガーリックアボカドシュリンプ、にんじんナムルを盛りつけ、白いりごまを散らせば完成。

●ガーリックアボカドシュリンプ

材料

むきえび（冷凍でもOK）…6尾
玉ねぎ…1/4個
アボカド…1/2個
Aオリーブオイル…小さじ1
　レモン汁…小さじ1
　おろしにんにく（チューブ）…適量
　塩…適量
　ブラックペッパー…適量
　パセリ…適量

作り方

1 えびはよく水で洗い、玉ねぎはみじん切り、アボカドはさいの目切りにする。
2 えびと玉ねぎ、Aをボウルで混ぜ合わせたらフライパンに入れ、弱中火でじっくり加熱する。
3 火が通ったらアボカドを追加し、軽く炒めて完成。

●にんじんナムル

材料

にんじん…1/4本
Aしょうゆ…小さじ1/2
　鶏ガラスープの素…小さじ1/2
　おろしにんにく（チューブ）…適量

作り方

にんじんを細切りにし、600Wの電子レンジで2～3分加熱後、Aを加えてよく混ぜる。冷蔵庫で寝かせると味が染みて◎。

インナーケア強化月間！

アプデしとこ！

ボディコア

体重コントロールにぴったり♪

スープ編



RECIPE 01

ごま豆乳スープ

材料（1人分）

絹ごし豆腐…80g
ほうれん草（冷凍でもOK）…40g
コーン（冷凍でもOK）…20g
お湯…150mℓ
A 鶏ガラスープの素
…小さじ1
こうじみそ…小さじ1
白いりごま…大さじ1
豆乳…50mℓ
アーモンド（無塩）…適量

作り方

1 マグカップにAとお湯を入れて混ぜる。
2 1に豆腐、ほうれん草、コーンを加えて600Wの電子レンジで3分加熱する。
3 豆乳を注ぎ入れ、砕いたアーモンドをのせてできあがり。



RECIPE 02

本格担々スープ

材料（1人分）

長ねぎ…5cm
絹ごし豆腐…80g
豚ひき肉…30g
白すりごま…大さじ1
A 豆板醤…小さじ1
鶏ガラスープの素
…小さじ1/2
おろしにんにく（チューブ）
…適量
お湯…100mℓ
豆乳…100mℓ
ラー油…適量

作り方

1 マグカップにAとお湯を入れて混ぜる。
2 1に豆腐、豚ひき肉、小口切りにした長ねぎ、すりごまを加え、600Wの電子レンジで4〜5分加熱する。
3 豆乳を注ぎ入れ、お好みでラー油をかけて完成。



フリーランス管理栄養士
中田梨乃さん

食べたい時にパッと作れる手軽で美味しいスープレシピが大人気。自身も産後－20kgのダイエット成功者。書籍『1人分ラクやせレンチンスープ』が発売中。
@rino_soup



RECIPE 03

ツナときのこの和風スープ

材料（1人分）

しいたけ…1枚
まいたけ…30g
ツナ缶…50g
昆布茶…小さじ1
お湯…200mℓ

作り方

1 しいたけはハサミまたは包丁で薄くスライスし、まいたけは手で軽くほぐす。
2 マグカップに昆布茶とお湯を入れて混ぜる。
3 2に1のきのことツナ缶を汁ごと入れて、600Wの電子レンジで3分加熱して完成。



RECIPE 04

梅おろし納豆スープ

材料（1人分）

大根…100g
梅干し…1個
ひきわり納豆（タレ付き）
…1パック
昆布茶…小さじ1/2
お湯…200mℓ
大葉…1枚

作り方

1 大根はすりおろし、梅干しは種を取って叩く。納豆はタレと混ぜておく。
2 マグカップに昆布茶と1の大根おろし、納豆を入れてお湯を注ぐ。
3 せん切りにした大葉と1の梅肉をのせて、よく混ぜる。少し時間をおくと、梅干しの味が全体になじんで◎。

食べても太らないおやつ発見♥

スイーツ編

RECIPE 01

ねっとり濃厚バナナチョコケーキ



材料(12cm型1つ分)
バナナ…2本
卵…2個
牛乳(低脂肪乳)…20g
ココアパウダー…20g
ラカント…20g

作り方
1 トッピング用のバナナ1/4本を残し、全ての材料をミキサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。
2 **1**を型に流し込み、表面にスライスしたバナナをトッピングして、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
3 オーブンから取り出し、粗熱が取れたら完成。冷蔵庫でしっかり冷やしてから食べるのがおすすめ。

RECIPE 02

サジーフルーツ寒天



材料(直径15cm容器1つ分)
水…400mℓ
寒天パウダー…4g
はちみつ…30g
サジージュース…30mℓ
お好みのフルーツ
(いちご、キウイなど)
…適量

作り方
1 水と寒天パウダーを小鍋に入れて混ぜ合わせ、弱火にかけて沸騰したら、はちみつを加えて混ぜる。
2 火を止め、サジージュースを加える。
3 食べやすい大きさに切ったフルーツを容器に敷きつめ、**2**を流し入れて冷やし固める。



食いしん坊ママ
まゆさん

主に調理時間10分以下の簡単ギルティフリーおやつレシピが話題。次々に生み出されるキャッチーなレシピはもちろん、その飾らない人柄も注目のマト☆

@healthy_sweets.mayu

RECIPE 03

アポロ風いちごムース



作り方
シリコンカップに、火から下ろしてすぐのいちご生地→チョコ生地の順に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。お皿に出し、いちご(分量外)を飾ったら完成。

●いちご生地

材料(シリコンカップ3つ分)
A いちご…100g
　ラカント…30g
　牛乳…100g
　レモン汁…適量
コーンスターチ…20g

作り方
1 **A**をミキサーに入れ、混ぜ合わせる。
2 小鍋に**1**とコーンスターチを入れ、弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。

●チョコ生地

材料(シリコンカップ3つ分)
チョコレート…40g
牛乳…20g

作り方
チョコレートと牛乳を混ぜ合わせ、チョコがしっかり溶けるまで600Wの電子レンジで20秒加熱する。

RECIPE 04

豆腐のいちご大福



作り方
片栗粉(分量外)をつけながら生地をのばし、あんこ玉を包めば完成！

●生地

材料(3つ分)
絹ごし豆腐…150g
片栗粉…20g
米粉…20g
ラカント…15g

作り方
1 豆腐を耐熱容器に入れ、なめらかになるまで混ぜる。
2 **1**に片栗粉、米粉、ラカントを加えて混ぜ合わせる。600Wの電子レンジで1分30秒加熱→混ぜる→1分加熱→混ぜるを繰り返し、粘りけが出たらできあがり。

●あんこ玉

材料(3つ分)
あんこ…75g
いちご…3個

作り方
あんこを手のひらに薄くのばし、ヘタを取ったいちごをのせ、くるくると丸めてあんこでいちごを包む。

RESEARCH 01

ドレス姿が映える 花嫁ダイエットに成功!

ar girl **地田華菜**さん



サロンモデルとして幅広く活躍中。arの撮影現場でも、その小動物のようなキュートな表情にメロメロになる人多数。2020年3月に結婚。今年6月に挙式。

@chida_kana



パッションフルーツのビューティサプリ

果物をたくさん摂りたいけど、ハードルが高いな…と思っていた時に見つけたのが、森永の「パッションフルーツLaboサプリ」。パッションフルーツをそのまま食べるとなるとかなり面倒ですが(笑)、サプリなので楽々。脂肪燃焼効果も期待できるそう。



温泉水をこまめに飲んでデトックス!

飲み水をミネラル豊富で浸透力の高い温泉水に変えたところ、かなりのデトックス効果を実感。お通じがよくなって代謝が上がった感じがします。身体を冷やさないために、水は常温で飲みたい派なのですが、これは常温でも美味しいところがお気に入り！





噂の食べるファスティングが大正解♥





挙式に向けてダイエットすべく「DELIFAS!」の食べるファスティングにチャレンジ。しっかり食べられて満腹感もあるのに、3日間でなんと−3kgを達成。さらに、お肌までツヤツヤでいいことずくめ。スープやサラダ用の野菜などが冷凍で送られてきて、調理も簡単でした♡

body core care PART2

美容賢者たちに聞く! 最新インナーメンテをリサーチ

キレイなあの人はどんなケアをしているの…？
そんな疑問にお答えすべく、調査を敢行。
各分野のスペシャリストたちの愛用品を覗き見♥

※コメントは個人の感想です。効果・効能を保証するものではありません。

RESEARCH 02

生粋の韓国オタクが推す 韓国式インナーケア

YouTuber **はるのハルハル**さん



韓国在住6年、ガイドブックに載っていないディープな韓国情報を発信中。2022年6月に第1子出産。日頃のインナーケアのおかげで産後は苦もなく−12kg達成。

@k_haru_k



愛してやまないご褒美級プロテイン!



韓国は今プロテイン戦国時代。味も栄養も高クオリティのものばかりですが、その中でも大プッシュしたいのがmeal itの「プロテインシェイク」。とにかく味がよく、クランチやカカオニブ入りで、もはやオシャレなカフェドリンク。おすすめです！





罪悪感フリーなこんにゃくドリンク

RAWELの「ティングルこんにゃくゼリー」は、なんと1つ6kcal。一般的なこんにゃくゼリードリンクより低カロリーなのに、味のバリエーションも豊富で美味しい！夜中に小腹がすいてしまった時用に常備しておいて損ナシ♡





噛みごたえ抜群のヘルシーおやつ

ダイエット中のおやつとしておすすめなのが、「こんにゃくチョンドゥギ」。こんにゃくが主成分で食感はもちもち。日本には似たような食べ物がないので、新食感かも？　これから流行ること間違いなし。プロテイン配合で、栄養も満点なのです◎

韓国の代表的な腸活ダイエットサプリ





「フィトティクスRED」は、特許を取得した2種の乳酸菌と9種のプロバイオティクス、脂肪燃焼効果のあるガルシニア抽出液をミックスしたパウダータイプのサプリ。朝からガンガン脂肪を燃やしたい派の私は、朝ごはんの時にルーティンとして飲んでいます！

RESEARCH 03

アクアソムリエが教える賢い水活のススメ

アクアソムリエマイスター 鈴木ルリ子さん

インナーケアと水の関係をQ&Aで深ボリ。ar読者におすすめの水も必見！



ミネラルウォーターの価値や知識などの情報を提供する水のスペシャリスト。日本アクアソムリエ協会理事兼スクール講師も務める。

@ruriko_aqua

推しウォーターはこちら

コンビニの水とあなどるなかれ♥



ファミリーマートで名水を発見。「霧島」は髪や肌の潤いキープに役立つシリカの含有量が高く、硬度高めながら飲みやすいのがウリ。「津南」は優しい味わいが特徴。ミネラルが少ないので、体調がすぐれない時や夜寝る前の水分補給にもぴったり。

カッコいいボトルで気分もアガる！



「ソラン・デ・カブラス」は、マグネシウムとカルシウムのバランスが黄金比率と言われ、飲みやすく、飲みごたえもあるスペインのナチュラルミネラルウォーター。スッキリとしたのどごしをプラスしたスパークリングverもあり。

ミネラルの含有量は世界トップクラス



「ナベグラヴィ」は、ジョージアの天然炭酸水。炭酸水素イオンが酸化した細胞にアプローチし、消化の働きをサポートするだけでなくエイジングケアまで叶うシロモノ。硬水ですが味の濃い料理にも合わせやすく飲みやすいので、ぜひトライを。

Q1 ヘルシーボディを目指すために水を飲むメリットは何でしょうか？

A 水は血液となって全身に酸素や栄養素を運び、老廃物を溶かし込んで排出するという働きをします。しっかりと水を飲むことで血流やリンパの流れがよくなり、便秘やむくみの解消などデトックス効果が高まります。同じ飲み物でも、コーヒーやアルコールは利尿作用で水分が排出されてしまうので、水分補給はノンカロリーの水が断然おすすめです！

Q2 飲むのに特にベストなタイミングはありますか？

A もはや一日中タイミングがあると言っても過言ではないのですが…(笑)。例えば、朝一番と寝る前に飲む水は"命水"と言われているほど重要。特に朝は一度口をゆすいでから、コップ1杯の常温の水を飲むようにしましょう。水分が汗となって排出されやすい運動中や入浴前後もマスト。食事中も食欲を抑え、栄養を取り込むサポート的な役割もしてくれます。

Q3 ar世代の女性におすすめしたい、水の選び方や飲み方はありますか？

A シーンによって飲む水を変えてみることをおすすめします。便秘がちな時は朝一番に冷えた炭酸水を、仕事や勉強でストレスを抱えがちな時はミネラル補給が叶う硬水など、一日の中でさまざまな水を飲むようにすることで、水の力を存分に活用できるようになります。1日に必要な水分量は(食べ物に含まれる水分と合わせて)2.3ℓを目標にしてみてください♪

RESEARCH 04

素材の恵みを活用したヘルシーライフにクギづけ

ピープルPR 小林千穂さん



ナチュラル&オーガニックのセルフケアアイテムを幅広く取り揃えた、人気セレクトショップ・ピープルのPRを担当。

@kbysch

日々ゴキゲンでいられる理由はコレ♥



E3Liveの「AFAパウダー」(￥12,960)は、ブルーグリーンアルジーのサプリ。朝一番にお水に溶いて飲んでいます。さまざまな栄養素に加え、ときめきを感じた時に脳内に発生する物質・フェニルエチルアミンを含んでいる点も推せるッ☺

飲む生薬で内側からポカポカボディに



ピープル発の「ワームルーティーンショット」(￥275)は、クッと飲めるドリンクタイプの生薬。飲んでしばらくすると温まりを実感。ノンカフェインでシーンを選ばず飲めるので、冷房対策としてデスクに常備しています！



クランベリーパワーを手軽にチャージ



フラボノイドやビタミンCが豊富で、抗酸化作用が期待できるクランベリーは美しくなりたい女性に積極的に取り入れてほしいフルーツ。Me Todayの「クランベリー30000」(￥4,536)は小さめカプセルのサプリで、毎日の生活習慣に取り入れやすく、おすすめです。

食べすぎ&飲みすぎのお守りとして絶大な信頼を寄せているのが、Bio Normalizerの「青パパイヤ酵素EX」。ピープルではトライアルサイズ(￥864)も人気です。持ち歩きに便利なタブレットで、疲れを感じた日は、夜寝る前に飲むと翌朝の身体が軽く。

青パパイヤ酵素で外食の罪悪感を払拭



砂糖代わりにデーツシロップを投入





甘味が欲しくなった時は、SUNSET DATESの「オーガニックデーツシロップ」(￥1,836)を、パンやヨーグルトにかけています。黒糖のような自然な甘みで取り入れやすく、低GIで吸収がゆるやか&栄養素たっぷりなのが嬉しいポイント。

RESEARCH 06 プロテインを駆使した美ボディキープ術

——マイプロテイン シニアマーケティングマネージャー **佐々木桃美**さん





マイプロテインのPRを担当。イギリス在住。世界のフィットネス系インフルエンサーと関わる中で、その若々しさに衝撃を受け、自身も筋トレを開始！

@monamiel

毎日飲みたくなる紅茶風味プロテイン



マイプロテインの「Impact ホエイ プロテイン」（1kg・¥5,190）はなんとフレーバーバリエが約60種。中でも私的イチオシは、こちらのミルクティー味。スッキリとした品のある甘みで、女性人気もとても高いんです。間食代わりにも◎。

アミノ酸が効果的な筋トレをアシスト



トレーニング中のお供はマイプロテインの「Impact EEA」（250g・¥5,290）一択。水に溶かして飲む必須アミノ酸で、プロテインよりも吸収が早いので素早く筋肉を強化&疲労回復できます。さっぱり飲めるピンクフルーツフレーバーもお気に入り。

韓国人の同僚にすすめられたバズサプリ



筋トレをしていると、タンパク質を分解するのにビタミンが必要なので、ビタミンサプリも常備しています。最近のお気に入りは「オーソモル イミューン」。お値段はやや高めですが（笑）、欲しい栄養素がギュッと詰まっていて重宝します♪

トレーニーおやつの大定番♥



いつでもどこでも食べられるプロテインバーは、水やシェイカーいらずで手軽にプロテインが補給できてありがたい♪「ポップロール焼き芋味」（12本入り・¥3,290）は、1本あたり100kcal未満とは思えないほどの濃厚な味わいがスゴイ！

RESEARCH 05 Miss SAKEの目利きが光る甘酒&発酵食で美腸に

——初代Miss SAKE、株式会社Fam Lab.代表取締役 **森田真衣**さん



Miss SAKEに選ばれたのをきっかけに、日本酒業界のアンバサダーを務め、国内外で日本酒の啓蒙活動を行なっている。過去にはミスユニバースファイナリストの経歴も。

@sakemaimai

爽やかな酸味感じる白こうじの甘酒



1

超レアな"生甘酒"はまさに飲む美容液♥



2

酵素×発酵食は無敵の腸活フード



3

1 甘酒のもったり感が苦手な人にぜひ飲んでみてほしいのが、泉橋酒造の「いづみ橋のあまざけ〜糀だるま〜」。クエン酸を生成する白こうじが使われており、サッパリ軽い味わいに。炭酸割りもベストマッチ！ **2** 豊富な栄養素で腸活ドリンクとして人気の甘酒ですが、品質管理が難しい側面もあり、基本的に火入殺菌しているものがほとんど。でも、こうじ家たらぎの「美腸麹スイーツ」は、生きた酵素がたっぷり詰まった正真正銘の生甘酒。フルーツの甘酸っぱさも絶妙で、そのまま飲むのはもちろん、半解凍状態でシャーベットにするのもおすすめです。**3** 私の美ボディキープのテーマは、いかに習慣として腸活を取り入れられるか。なので、毎日のみそ汁にもこだわりあり。みそは泉橋酒造発の長期熟成&無添加のものを。菊水のペースト状の酒粕をプラスすれば酵素とうまみが格段にUP♪

RESEARCH 07 外食好きだからこそコツコツケアが命！

——エステプロ・ラボ ファスティングカウンセラー **池岡星香**さん



インナービューティサロン エステプロ・ラボでお客様の美容、健康、ダイエットのお悩みをサポート。自身も−13kgのダイエット経験あり。趣味は外食！

@ikoksik_

外食の罪悪感を限りなくゼロに♥



食物繊維の豊富さから"持ち運ぶサラダボウル"と言われているエステプロ・ラボの「トリプルカッター」（30包入り・¥8,640）。これのおかげで外食が続いても体重が増えにくいんです。食前に飲めば、こってりした食事も怖くない！

食事で不足しがちなオメガ3はサプリで



エステプロ・ラボの「クリルオイル」（120粒・¥7,560）は手軽にオメガ3が摂れるサプリ。毎日継続して飲むことで便秘や肌荒れ、生理痛が気にならなくなりました。良質な油はダイエット&デトックスに必須なので、ぜひ取り入れてみて。

低カロリースムージーで腸をリセット



食べすぎた翌日の1食置き換えにはビタミン豊富な「アーモンドコーヒースムージー」を活用。1杯80kcalなのに、香ばしく満足感があるため食べすぎ防止に効果的。太らないために、食生活はきちんとメリハリをつけることを意識しています♪

body core care PART3

arガールズに捧ぐ。

推しプロテインカタログ

近年アツイ盛り上がりを見せているプロテイン市場。今回は、「NOT運動ガチ勢だけど興味津々」というアナタにぴったりなラインナップをお届け！

レイズ ホエイ プロテイン
チョコレート風味

ホエイ



コスパの高さにも定評あり

1杯あたり ¥97 | 117kcal | タンパク質 21.8g | 脂質 1.8g

筋肉系YouTuberとして有名な山澤礼明氏監修。8種類あるフレーバーの中でも人気の高いチョコレート風味は、世界中のカカオから厳選したココアパウダーを使用した濃厚な味わい。続けやすい価格も魅力。1kg(33食分)　¥3,218

バルクス ホエイプロテイン
抹茶風味

ホエイ



アスリートも愛用の本格派

1杯あたり ¥130 | 117kcal | タンパク質 21.6g | 脂質 1.5g

ボディビル界のレジェンド・山本義徳氏監修。トレーニーも納得のタンパク質含有量を保ちながら、水で割っても美味しい味のクオリティを追求。10種の豊富なフレーバー展開も魅力。1kg(33食分)　¥4,298／レバレッジ

ボディ ビューティフル 21 プレシャスプロテインプラス
モカ味

エンドウ豆



肌の弾力アップまで狙える!?

1杯あたり ¥432 | 56.1kcal | タンパク質 8.3g | 脂質 0.86g

珍しいエンドウ豆プロテインは、吸収が穏やかなので身体に負担がかかりにくいのが特徴。脂肪を燃焼するポリフェノールや、肌にハリを与えるエラスチンを配合。15g×30袋入り(30食分)　¥12,960／エム・アール・アイ

モトクル プロテイン 女性用
チョコレート味

ソイ



ママへの第一歩をサポート

1杯あたり ¥308 | 69.4kcal | タンパク質 12.9g | 脂質 1.0g

妊活で最重要となる、健康な身体づくりに着目した妊活特化型プロテイン。葉酸や大豆イソフラボンなど女性に嬉しい栄養素をバランスよく配合。チョコの他、男性でも飲みやすいほうじ茶味あり。20g×14袋入り(14食分)　¥4,320

クレバー クリアプロテイン ウエイトダウン
マスカット味

ホエイ



ジュースのようなクリア感！

1杯あたり ¥413 | 114kcal | タンパク質 18.0g | 脂質 00.0g

ミルク感が苦手な人にぜひ試してほしい、すっきりとした爽やかな飲み心地。日々の栄養補給はもちろん、1食置き換えダイエットとして取り入れればさらに減量効率がUP。252g(7〜21回分)　¥2,894／ネイチャーラボ

デイリリー TAIWAN TEA PROTEIN(鉄観音茶)

ホエイ



日本初の台湾茶プロテイン

1杯あたり ¥347 | 80kcal | タンパク質 13.0g | 脂質 1.1g

オシャレ女子に人気の漢方ライフスタイルブランド発。台湾伝統の鉄観音茶と5種の和漢素材を使用し、甘みを抑えたスッキリとした味わいを実現。寒い季節はホットで飲むのもおすすめ！　20g×14袋入り(14食分)　¥4,860

FUJIMI パーソナライズプロテイン
フルーツミックス風味

ホエイ+ソイ



自分専用にパーソナライズ

1杯あたり ¥460 | 120kcal | タンパク質 20.0g | 脂質 1.9g

WEB上で好みや生活スタイルなどを分析し、今の自分にぴったりな成分が配合されるパーソナライズ製法。新作は水で割ってゴクゴク飲めるフルーツミックス風味。トロピカルVC　30g×30袋入り(30食分)　¥13,824／トリコ

マイルーティーン マイルーティーン BEAUTY
紫いも風味

ホエイ+酵母+パンプキンシード



全国のおいも好き女子必見

1杯あたり ¥203 | 51kcal | タンパク質 10.5g | 脂質 0.2g

最近注目の酵母プロテインを含む、吸収スピードの違う3種のプロテインをブレンド。ダイエット時に食事をセーブすると、つい不足しがちなビタミン&鉄分もフォローできるのが嬉しい！　250g(17食分)　¥3,456／ウエニ貿易

ノバスコシアオーガニックス オーガニックプロテイン
カカオ&メープル味

エンドウ豆+玄米+チアシード



3種の植物性プロテイン配合

1杯あたり ¥388 | 76.2kcal | タンパク質 12.0g | 脂質 1.72g

インナーケア感度の高い人たちが集うショップ・ビープルで、一番人気の100%オーガニックプロテイン。チアシードや食物繊維など、豊富な栄養素で理想的なボディメイクをアシスト。210g(10食分)　¥3,888／ビープル

メニュー ウーマンズベース デザートプロテイン
ベリーブラウニー味

ホエイ+ソイ



デザート感覚で満たされる♥

1杯あたり ¥486 | 130kcal | タンパク質 21.9g | 脂質 1.9g

甘酸っぱいベリーソースがかかったブラウニーの味が見事に再現されており、小腹を満たしたい時にも満足感高し。葉酸など女性に寄り添う成分もたっぷり配合。現在フレーバーは全3種。280g(8食分)　¥3,888／ビープル

ラ プロテイン ラ プロテイン
ピーチ味

ホエイ+ソイ



美容にいいものてんこ盛り

1杯あたり ¥240 | 74.6kcal | タンパク質 12.0g | 脂質 0.76g

モテクリエイター・ゆうこす監修。パッケージやコンセプトの可愛さとはウラハラに、中身はホエイとソイのWプロテイン&スマート乳酸菌配合の本格派。ジューシーな果実感が◎。600g(30食分)　¥7,180／ビューティードアーズ

ドクターズ ナチュラル レシピ ボタニカルライフプロテイン
きなこ味

ソイ



腸が喜ぶ最強菌活ドリンク

1杯あたり ¥230 | 96kcal | タンパク質 12.2g | 脂質 1.0g

19種のスーパーフードと、豊富なプロバイオティクスがイン。植物素材豊富なナチュラル仕様&甘さ控えめなスッキリとした味わいが人気。きなこ味の他、チョコレート味、ほうじ茶味も。375g(15食分)　¥3,450／アンファー

変わりダネのプロテインもCHECK!
パウダータイプ以外にこんなのも♡



寒い日の朝食にもってこい♪

【プロテインスープ】

食事としてプラスできるスープタイプ。1食で10gのタンパク質が摂取でき、MCTオイルやオメガ3など良質な油もたっぷりイン。Korede　コーンクリームスープ　400g(約20食分)　¥3,480／ミフリー



持ち運びしやすいタブレット

【タブレット型プロテイン】

ソイプロテインと必須アミノ酸全9種を配合。ラムネのように食べることができ、プロテインがグッと身近に。2foods　2Protein アドバンスト プラントベース プロテイン タブレット　7粒　¥248



自然素材の栄養がギュッ！

【プロテインバー】

砂糖、小麦、添加物フリーのシンプルなプロテインバー。そら豆由来の植物性プロテインとナッツのビタミンが1本に凝縮。スナックミー　クリアバー　まろやかこおばしピーナッツ　1本入り　¥378



減量中でも食べてよし♥

【プロテインチップス】

高タンパクで糖質&脂質控えめ。現役トレーナーのこだわりが詰まったスナック。スリムファイ　プロテインスリムファイチップス®　コンソメ　8袋セット　¥4,400／スリムファイフードテクノロジー



(右から)4つの脂肪撃退アプローチでデトックスしながら太りにくい身体に。エックス　エックスフォー スリム、運動時の脂肪燃焼効率がUP。同　エックストゥー バーン　各60粒入り　¥4,980／プレミアアンチエイジング

ダイエット効果をグンと底上げ!

お酢ドリンクが疲労回復に活躍!



フルーツがゴロッと入ったビネガードリンク。(右から)目の疲れにも◎。バロン　フルーツビネガードリンク　ブルーベリー、ポリフェノールが豊富で抗酸化作用に優れたレッド系ベリー。同　ベリーベリー　各270g　¥2,520／ライブラリーデザイン

有胞子性乳酸菌がお通じをケア★



菌を取り入れ、育て、邪魔をしない"菌ケア"発想を掲げるKINSから、腸内環境を整える便通改善サプリが登場。お通じに悩んでいるなら試す価値アリ。キンズ　キンズ サプリメント ガットプラス(機能性表示食品)　30粒入り　¥10,152

ビタミン+ミネラル20種がこれ1本に



今韓国では、錠剤と液体が1本になったユニークな形状のビタミンサプリが大バズり中。韓国の国民的製薬会社・東国製薬からも同形状のアイテムが発売。いち早くゲットしてドヤっちゃお♡　MY FIT V　マルチビタイミューン128　14本入り　¥4,950(11月発売予定)／東国製薬

ビタミンC＋Dの頼れる液状サプリ



美容賢者にも愛用者の多いリポシーから新作が登場。現代人に不足していると言われるビタミンDをリポソーム化。ビタミンCとのあわせワザでカラダを健やかに。リポシー　リポ・カプセルビタミンC+D　30包　¥8,964／スピック

body core care　PART4

お手軽に試せる♡
最新サプリメント&フード

手軽なサプリからパンや新感覚おにぎりまで!?　今旬な新作インナーケアアイテムが揃い踏み♪
欲しい効果やライフスタイルに合わせてチョイスしてみて。

オシャレなボトルの映えコンブチャ



生きた酵母菌をたっぷり含んだコンブチャ＝発酵茶酢。シュワッと微炭酸でノンアルコールカクテルのような味わいながら、腸をしっかり整えてくれる。スコビーティー　ラブポーション　385㎖　¥2,160(ビープル限定)／ビープル



毎日コツコツ♪　カルシウムチャージ

つい不足しがちなカルシウム、マグネシウム、ビタミンDを摂取でき、身体の土台となる骨や筋肉の形成をサポートしてくれるサプリ。大正製薬　大正カルシウム&コラーゲン SOY　150粒入り　¥3,780

小腹の救世主＝もち麦が新常識♥



レトルトパウチのもち麦ごはんバー。白米に比べ、糖質は40%以上減。ワンハンドで食べられるうえ、腹持ち抜群なので時間がない日の朝ごはんにも最適。食物繊維も豊富。もち麦満腹バー　ごま鮭　1袋　¥160／UHA味覚糖



完全栄養パンの新作。1袋で13.5gのタンパク質や鉄分、食物繊維、ビタミンCなど33種もの栄養素がチャージ可能。コンビニで手軽に買えるのも嬉しい。ベースフード　ベースブレッド ミニ食パン　レーズン　2枚入り　¥260

タンパク質が摂れるミニ食パン

ヘム鉄を意識して毎日を快適に♪



生理によって多くの鉄を失う女性は、慢性的な鉄不足に陥っている可能性が大。安定感のあるヘルシーボディを目指すべく、吸収効率の高いヘム鉄を積極的に摂取することを意識して。ベア　ザ・サプリメント Fe　30袋入り(30日分)　¥4,750

話題の"奇跡の藻"のパワーに視線集中



最高品質のブルーグリーンアルジー。濃縮された栄養素がタンパク質合成を助け、美ボディづくりをブースト。水に溶けるパウダータイプ。アクエケア　ワイルド AFA ボディ　30g(30日分)　¥7,236(予定価格・11月中旬発売)／三上

L-カルニチンで消化促進と代謝UP♪



なんと1杯にあさり346個分ものL-カルニチンを配合。低カロリーながら、栄養満点のスープは1食置き換えダイエットに◎。ベジエナチュラル　発酵スープダイエット カルニチンプラス フレッシュトマト風味　150g　¥2,499／キヨラ

MEGAMI KORIN Book

大原優乃に、なりたくて♡

Model: **Ohara Yuno**
Photo: Naito Keisuke (KiKi ink.)
Styling: Masaki Aino
Hair Makeup: Okada Tomoko (TRON)
Text: Miyata Ayaka
Design: Tanabe Rino









キュートもセクシーも全部欲しいんだもんっ



チャーミングなFACEに、しなやかなBODY、
そしてストイックなハートを持つ
ゆーのちゃんこと大原優乃。
HOTな彼女の今しか見られない
瞬間を閉じ込めました♥









Tシャツ￥7,700／ハニーミー ハニー　ショーツ(ブラとセット)￥18,900／ミスクロフトン(ガブリエルペコ)　サングラス￥2,590／ナディア フローレス エン エル コラソン　スニーカー￥38,500／グラウンズ(フールズ)





シャツ￥27,500／カルバン・クライン（カルバン・クライン カスタマーサービス） スイムショーツ￥10,780／アリシアスタン ソックス￥2,400／マルディメクルディ（ムシンサジャパン）



優乃の今をご覧あれ♡

ゆの♥らぶ

MEGAMI KORIN BOOK

きゅるんとあどけない表情を
見せたかと思えば、色気も
たっぷり。性格は超真面目♥
知るほどにもっと
深掘りしたくなる、ゆーのの今スキなものたちとは？

myらぶ♥を通してゆーのを自己紹介

now!
Q ハマっているものは？
A サウナ
仕事脳をリセットさせて
くれるから、日々に欠かせない！

now!
Q 一番欲しいものは？
A ベッドフレーム
最近は、木製のインテリアが
好きだから白のフレームから
シフトしたいなあ〜。

now!
Q 一番会いたい人は？
A 家族
弟は上京しているので
頻繁に会っていますが、
家族全員で会いたいです。

now!
Q 頑張りたいことは？
A 姿勢をよく！
気がゆるむとすぐ巻き肩に
なっちゃうので、姿勢を
正しくすること！

now!
Q 一つだけ願いが叶うなら？
A 肌リセット
お仕事でサーフィンをしたり、
山に行くことがあって、
日焼けした肌をリセットしたい(; ;)

now!
Q 一番したいことは？
A 断捨離&
無限ゴロゴロ
2日間くらい自宅に引きこもって
服の断捨離&長時間睡眠(笑)。

now!
Q 一番愛情を注いで
いるものは？
A ボディケア
arの撮影のためにジムに
行ったり食事管理をしたりと
頑張ったから…ボディケアかな？

now!
Q 休みがもらえるなら何したい？
A サウナドライブ！
サウナーの友達を連れて、
コテージに泊まり、とにかく
まったりしたい♥

now!
Q 食べたいものは？
A にく！焼肉！
30分時間があったら、
一人焼肉するほど大好物♥
ハラミらぶ♥

now!
Q 最も手放せないものは？
A GETしたばかりの車
半年ほど前にやーっと免許を取り、
メンズライクな車をお迎えしました！

now!
Q 一番行きたい場所は？
A 親友のいる
オーストラリア
学生時代の親友がオーストラリアに
住んでいて、彼女の勤務先の飲食店で、
接客されながらご飯が食べたい！

now!
Q 将来のために頑張っていることは？
A お芝居
表現にもっと磨きをかけて、
幅広い役を演じられるように
試行錯誤中。

スイムウエア￥30,000／ガールズインパリ、スイムハット￥15,000／ガブリエルペコ(ガブリエルペコ)　イヤリング￥22,000／シトロンビジュー



色気を漂わせるゆーのもおスキ？

ボディスーツ￥74,800、ガーターベルト￥47,300／オーバドゥ（マリアネリ伊勢丹新宿店）　ガーターソックス／スタイリスト私物


NEGAMI KORIN BOOK
ヘルシー＆セクシーがオトメの心をくすぐるの
Beige me up!
ジャケット¥25,000／ビビィ
ブラ¥5,929、ショーツ¥3,289
／ラヴィジュール（ラヴィジュール ルミネエスト新宿店）　ブーツ
¥16,900／チャールズ＆キース
（チャールズ＆キース ジャパン）

オキニなゆの

自分が自分を愛してあげること♡

着飾らない、等身大の自分を愛するために♥　自身がオキニな大原優乃を外見・内面ともに大解剖！

筋肉onlyってワケじゃない メリハリボディを意識

特に、お腹とお尻は筋肉のつき方を
トレーナーさんと相談しながら鍛えています！
モデル撮影では、お腹に筋が入りすぎていても
可愛げがなくなってしまうので、誌面で見た時に
一番キレイに見えるバランスに。お尻はもともと
小さくて自信がなかったけど、かなりハードな筋トレ
メニューを組んでもらい、ボリュームアップしました。

自分に合った「イプサ」の スキンケアでたっぷり保湿

乾燥肌なので、スキンケアはとにかく
保湿に力を入れています。さまざまな商品を試し、
刺激を与える〝攻め〞のアイテムより、安定感のある
ナチュラルなものがワタシ向きとわかりました。
今は化粧水、乳液、美容液など、「イプサ」の
スキンケアをライン使いしています。

ゆーのまるごとを見てほしい♡



昔と変わらず芸能人っぽくない フツーな自分も悪くない！

ネアカな性格と思われがちですが、
実はすぐに落ち込んじゃうし、生活も全然
ゴージャスではなく(笑)、ファミレスの
ドリンクバーで友達と時間を忘れるほど話すのが幸せ。
芸能人っぽくはないけど、家族や昔ながらの友達に
「変わらないね～」と言われることに安心します。

コンプだった〝声〞。今は 個性と思えるから大成長！

特徴のあるちょっと高めの声が理由もなくイヤで、わざと低い声で話していた時期がありました。でも、ファンの皆さんやお仕事でご一緒する方が「ゆーのちゃんの声いいね」とコンプレックスだった部分を認めてくださり、「この声を生かしたい」と受け入れられるように。これから、声優や舞台など、私の声だからできるお仕事を増やしていきたいな。





よくも悪くも〝真面目〞さが 私らしいチャームポイント

仕事が好きだからこそ、お芝居で悩むと一人で
考え込んだり弱音を吐けなかったりと、不器用な自分が
出てしまいます。「肩の力を抜きたい」と思う反面、
ドラマのスタッフさんが「人間くさい私だから作品に
起用した」と言ってくださることもあり、無理に
変えたくないのもホンネです。

トップス¥26,000／オンリーハート(ガブリエルペコ)　ブラ¥5,929／ラヴィジュール(ラヴィジュール ルミネエスト新宿店)　デニムパンツ¥19,800、パンプス¥14,300／ガールズソサエティ　ボディチェーン¥1,490／ナディア フローレス エン エル コラソン



王道arで染め上げる、ぷりぷりゅーの♥

ベアトップ¥3,190、ショートパンツ¥4,180、シュシュ¥1,650、ソックス¥1,760／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　サングラス¥34,100／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル 青山)　ローラースケート¥31,900／ローラーダービーエリート

MEGAMI KORIN BOOK

ar愛♡
web限定もみてね



dマガジン限定

特別プチmegamiブック公開中♡

「もっともっと可愛い優乃が見たい!」
そんな人に、dマガジン限定で
アザーカットで構成した
プチmegamiブックを公開中♡
ぜひチェックしてみてね。

キャミソール¥3,890
／ナディア フローレス エン エル コラソン







Bibiy. | mieya mieya | MORE self LOVE | Dear Sisterhood | Darich | RIELLE riche | MAISON BREEZE | J1U by LA BELLE ETUDE | TINA:JOJUN | tiit tokyo

it girlが着こなす♡ ワタシの溺愛ECブランド10

どこにいても素敵な服が見つかったらすぐにポチっとできるタイパ抜群の
ECでの買い物は今や主流！　とっておきのブランドをar目線でご紹介♡

Model:Fuseya Rino、Mizuki(ar girl)、Ririka
Photo:Fuse Ayumi　Styling:Nakano Honami
Hair Makeup:Noguchi Yuka(Ririka/ROI)、TOMOMI(Rino&Mizuki/K.e.y)
Composition & Text:Kamakura Hiyoko



ビビィ

Bibiy.

HP bibiy.store
bibiy_official

デザイナー・小松友結子が2019年7月にスタート。"Girls just want to have fun(私たちはただ楽しみたいだけである)"を掲げ、新鮮で刺激のある世界観をイメージしたフェミニンさの中に強さのある服を提案。



1 2 3 4

1華やかな存在感のペプラムラインのフェイクファーコート¥42,000、**2**シャツを重ねたようなデザインのラインストーン付きジャケット¥25,000、**3**アシンメトリーなフリルが施されたエレガントなブラウス¥14,000、**4**大きさの異なるビジューがちりばめられたワイドデニム¥26,000

レイヤードフリルの魔法で秋のロマンティックに浸る…♡



裾のカーブやサイドのスリットなど小技が効いたフリルトップスは唯一無二の存在感。ボリュームがある分、パンツと合わせるのが正解。ブラウス¥18,000、パンツ¥11,800／ビビィ　イヤカフ¥3,300／メゾンブリーズ(TTIME)　ブーツ¥137,500／イエイエ(ショールーム シャルメール)



クールな色気を放つ
ひとり勝ちモノトーンコーデ

ミーヤ ミーヤ

mieya mieya

HP mieyamieya.official.ec
mieyamieya_official

“MY OWN SPECIAL CLOSET(私だけの特別なクローゼット)”をテーマに2020年3月スタート。ガーリーさと大人っぽさの好バランスが魅力♡　今季は異素材同士の組み合わせを楽しめるアイテムに注目。

ウエストのカッティングや裾のスリットなど、随所に色気を秘めたロングのコットンワンピに、不規則なドット柄のジャケットを合わせたコーデに♡
ジャケット¥8,890、ワンピース¥12,000／ミーヤ ミーヤ　ピアス¥5,500／ヘイ！ミセスローズ(キャセリーニ)　ネックレス(パール)¥8,800、(黒)¥5,500／トパーズ

乙女度満点なセットアップは
着回し力もスゴい♡



華奢なシルエットのキャミワンピースとボレロのセットアップは、単独でも活躍。花柄の総柄レースでとことん甘～く。ワンピース(ボレロ付き)¥14,800／ミーヤ ミーヤ　ヘアピン、リング(参考商品)／ジューミ リム(ショールーム シャルメール)　その他／スタイリスト私物



1 2 3

1カジュアルなデニムジャケットも、ピンク地に描かれたハート模様でキュートさ炸裂！　ジャケット¥7,900、**2**秋冬に活躍するキルティングコートは襟元のリボンやポケットのファー使いで遊び心も。コート¥12,100、**3**うさぎのぬいぐるみのプリントで存在感と個性を。スウェット¥5,720／モアセルフラブ





可愛さと色っぽさと楽ちんさと…
女の子は欲張りなんです！

コーデの主役はもちろんハートが躍るオーバーオール♥　元気さだけじゃなく、ラブリー感もご堪能あれ。（左）ボレロ（キャミソールセット）¥6,380、オーバーオール¥8,250、ブラトップ¥2,900／モアセルフラブ　ネックレス¥7,700／トバーズ　ブーツ¥6,380／メゾンブリーズ（TTIME）　（右）トップス（スカートセット）¥7,500、オーバーオール¥7,920／モアセルフラブ　ピアス¥30,000／トバーズ　サンダル¥77,000／イエイエ（ショールーム シャルメール）



モアセルフラブ

MORE self LOVE

HP www.moreselflove.jp　 ＿moreselflove＿

大人になっても、何にもとらわれずに自由に〝可愛い〟という気持ちを楽しめるファッションをデザイナー・永田育穂が2020年11月にスタート。この秋冬はロマンティックを詰め込んだアイテムが豊富。









爽やかカラーと透け感素材のコーデで、秋も軽やかに♥

ディアシスターフッド

Dear Sisterhood

HP dearsisterhood.jp　dear_sisterhood

モデル・瀬戸あゆみが2019年10月よりプロデュースする"どれだけ大人になっても、自分の好きなもの、心からときめくものに常に囲まれていたい"をコンセプトにしたブランド。秋もワクワクさせるアイテムを提案。

シースルートップスとキャミソールのセット、チェックの細かいプリーツスカート、さらにソックスまでと、トータルで透け感をアピール♡　セットアップ¥13,000、スカート¥19,800／ディアシスターフッド　ローファー¥14,300／ハルタ×キャセリーニ（キャセリーニ）　ソックス／スタイリスト私物





ぬくもり感あるグリーンでチラッと腹見せのギャップにドキッ！

着回し力抜群のコーデュロイのセットアップはこれからの季節に大活躍。ネアカなボーダーキャミと合わせるのも◎。セットアップ¥29,800、キャミソール¥7,150／ディアシスターフッド　サングラス¥9,900／ジュガードフォーティーン（TTIME）　ベルト¥4,400／キャセリーニ　サンダル¥99,000／イエイエ（ショールーム シャルメール）

ダーリッチ

Darich

HP www.darich.shop　darich_officia

プロデューサー兼デザイナーは齊藤早紀。大人のためのくすみカラーを中心に、ひとつのテイストにとらわれることなくカジュアル、セクシー、フェミニンを融合したエキセントリックなファッションを2016年8月より展開。今季のテーマは"OLD ROMANTIC"。





モテ要素しかない最強ニットコーデをイエロー×ブラック配色で鮮度UP！

レトロさを感じるチェックが印象的なニットセットアップは、絶妙なイエローで視線をひとり占め！　タイトなシルエットで色っぽさも。セットアップ¥13,200／ダーリッチ（YSM）　ニット帽¥3,190／シャギー（アンティローザ）　パンプス¥8,800／イエイエ（ショールーム シャルメール）



ファッション偏差値高めの
ブルーグラデコーデが気になる♥

リエル リシェ

RIELLE riche

HP rielleriche.shop　rielle_riche

2020年3月よりディレクター・稲垣莉生がオンラインにて立ち上げ。日常に寄り添う〝favorite wardrobe〟をテーマに、肩ひじ張りすぎない、こなれ感のあるリアルクローズを展開。自然体ながらも、自分自身の持つ〝らしさ〟を表現できるような遊び心あるスタイリングを提案する。



1
2
3

1ハリのある素材が上品なボリュームスカートはベージュカラーで優しい雰囲気に。スカート￥15,400、**2**洒落感高いパープルのニットワンピはシルエットも優美。ワンピース￥14,300、**3**華奢な肩紐がより女らしさを高めるサッカー素材のキャミソールワンピース。ブラックはマストハブの一枚。ワンピース￥18,700／リエル リシェ



一見ワンピースに見えるけれど、実はニットのセットアップ。清涼感ある素材と爽やかなサックスブルーで落ち着きがちな秋のワードローブに彩りを。セットアップ￥16,500／リエル リシェ　ピアス￥34,000／トバーズ　メガネ￥38,500／スプリング ストリングス（ショールーム シャルメール）　マフラー￥2,970／メルロー（アンティローザ）　スニーカー￥6,930／モアセルフラブ



メゾンブリーズ

MAISON BREEZE

HP zozo.jp/brand/maisonbreeze

一着でトレンドを感じ、女性らしく美しいシルエットを表現する2020年創設のブランド。単体ではもちろんコーディネートとして親和性があり、成立するアイテムを提案する。



これさえあれば即おしゃれ！ 万能感あふれるデザインにもう夢中

サッと羽織るだけで決まるビッグシルエットのMA-1ブルゾンは、ボトムを選ばない冬の優等生。リボンがついているニットは甘くも辛くも自在なのでボトムを選ばない。ブルゾン¥13,200、ニット¥5,940、デニム¥8,800、シューズ¥9,680／メゾンブリーズ(TTIME)　メガネ¥38,500／スプリングストリングス(ショールーム シャルメール)　ベルト／スタイリスト私物

ジュウ バイ ラベルエチュード

J1U by LA BELLE ETUDE

HP zozo.jp/women-brand/j1u/　　j1u_by_labelleetude

〝自由〟にfashionを楽しみ、なりたい自分を表現する自分のためのファッションをテーマに、〝好き・可愛い〟が自信と成長につながることを願って…。LA BELLE ETUDE･ディレクター･shokoがローンチ。今年6月に同ブランドから〝modern sweet〟を引き継ぎ表現する姉妹ブランドとしてリブランディング。

クラシカルなムードがうっとりを誘う、独特の甘い世界観を堪能♡



オーガンジーとチュールを贅沢に使ったスカートを主役にしたレディなコーデがこちら。一枚で今年顔になるビスチェも要チェック！　ニット￥8,800、ビスチェ￥8,800、スカート￥19,800／ジュウ バイ ラベル エチュード　チョーカー￥7,700／ロニ、ブーツ￥6,600／ヴァカンシー(アンティローザ)

1ふんわりバルーンスリーブと、すっきりシャツ素材のAラインが可憐。ワンピース￥16,500、**2**ギャザーをたっぷり施したフェイクレザーボレロはこの季節にぴったり。ボレロ￥13,200、**3**コンパクトなシルエットのショートカーディガンも、毛足長めのファーをドッキングさせたら一気に旬顔に。カーディガン￥15,950／ジュウ バイ ラベル エチュード



3



2



1

リズミカルな色柄と
優しい手触りに心が動き出す♡



ティーナ ジョジュン

TINA:JOJUN

HP www.joint-space.co.jp/tina/ tina_jojun

「OLD and NEW」"古くて新しい""定番だけどかぶらない""シンプルだけど奥深い"…そんな相反するこだわりと、世代を超えて受け継いだ感性を落とし込んだデザインで魅了。AIRI KATOが2021年2月よりスタート。今季は"Daily basic with little joy"をテーマに、クローゼットの中で踊りたくなるような遊び心にあふれたデザインを発表。

一枚でパッと目を引くマルチボーダーのジップアップニットと同系色のキルティングスカートで、秋冬でもゴキゲンな着こなしを宣言！　ニット¥7,590、スカート¥6,490、腰に巻いたマフラー¥5,390／ティーナ ジョジュン(シライ)　バッグ¥26,400／イエイエ(ショールーム シャルメール)　ブーツ¥11,000／シャギー(アンティローザ)

ときめかずにはいられない！
スキンコンシャスなデザインで魅了





まろみ感のあるベージュ〜ブラウンコーデは洗練の極み。ヘッドピースのお茶目さにもアガります♪　カーディガン¥42,900、シャツ&ブラトップセット¥39,600、スカート¥35,200、ヘッドピース（参考商品）／ティート トウキョウ　ブーツ¥5,390／メゾンブリーズ（TTIME）

ティート トウキョウ

tiit tokyo

HP tiit-tokyo.com　　tiit_tokyo

「日常に描く夢」をコンセプトに、独特な世界観から描き出された上品かつ叙情的なコレクションを発表。コンテンポラリーなデザインと素材使いで肌を美しく見せる“スキンコンシャスウエア”を2011年より展開するブランド。今季はドラマ化もされた小説『クイーンズ・ギャンビット』の主人公、ベス・ハーモンにインスパイアされたコレクションを発表。



＊＊ HOKUTOIRO／2023.NOVEMBER ＊＊

吉野北人 THE RAMPAGE

HOKUTOIRO

今月号から連載は新章に突入！　その瞬間の北人さんの
気持ちやときめきを大切に、より自由に、
より様々なテーマで魅力をたっぷりお届けしていきます♡



今の自分に似合う身体を探求中

最近は身体づくりに力を入れています。写真や映像を見ながら、
その時の仕事や気分に合わせて細かいところまで管理したいなと思って。
今はまだパッと見ではわからないと言われるけど…少し身体を大きくしていて、
そこから改めて絞り始めたところ。といっても筋肉ムキムキにはしないかな(笑)。
自分に似合う体型を探しながらメンテナンスをしています。
昨日も5キロ走ったんですよ！　毎日地道に頑張っています。
でも一番大切なのは健康でいることだと、この前体調を崩した時に痛感したので、
不規則なスケジュールでも、しっかり睡眠や食事をとるという基本を守って、
いつでもベストなパフォーマンスを届けられるようにしたいです。

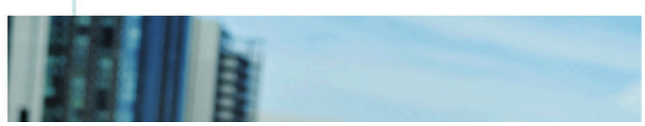


カーディガン￥53,900／ブラックウィドー(ブレイン2合同会社)　シャツ￥35,200／ジャンピエール(アドナスト)　デニム￥22,000／オールドパーク(ヘムトPR)　スニーカー￥16,500／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)　ソックス／スタイリスト私物　その他／本人私物



見つめる先には いつも新しい目標

それぞれが違った色を持つ16人のメンバーがいるからこそ、
僕ひとりでは出し得ない力を発揮できるといつも感じています。
観客の反応が直に伝わる熱いライブも、アーティストとしての生きがいも、
学べたのはTHE RAMPAGEがあるからこそ。本当に大切な場所です。
僕たちの音楽を聴いてくれる人を幸せな気持ちにしたいと心から思いますし、
そうできるアーティストを目指しています。なのでライブの演出や曲作りも、
もっと自由な発想や発信の仕方を常に模索中。支えてくれるみんなに楽しんでもらいたいし、
恩返しできればと思っています。それとユニセックスのコスメプロデュースも目標のひとつ。
男性がメイクすることも当たり前になってきていて、
僕のメイクに挑戦してくれる男性ファンもいて嬉しい限りです。
男性からのニーズはもっと広がっていくと思うので、いつか形にできたらいいな。



好きって感じる瞬間をカメラで切り取るのが楽しい



最近の趣味は、お気に入りのカメラで写真を撮ること。
整えられたキレイなものよりも、日常のありふれた風景や
ふとした一瞬を映し撮るのが好きです。海外風の建物、
珍しいクラシックカー、木漏れ日の射す道、夜空の月とか、
いいなと思った時に気の向くまま撮っています。
構図を考えてきっちり撮った写真もあれば、ラフな写真もあって
見返すのも楽しいんです。自分で言うのもなんですが…
ちょっと写真を撮るのがうますぎるかもしれない(笑)。

周りからの評判もよくて、カメラマンさんには
「構図や色味のバランスがいいね」「写真が好きなのが伝わる」なんて
褒められることも♪　いつかみんなにも見てもらいたいので、
いろんな写真をしっかり撮りためておきます。

YOSHINO HOKUTO
PROFILE

1997年3月6日生まれ、宮崎県出身。THE RAMPAGEのヴォーカル。俳優としても活動。ライブツアー「THE RAMPAGE LIVE TOUR 2023 "16" NEXT ROUND」が開催中。

いつだって家族写真は元気のモト

写真って、その瞬間には二度と戻れないからこそ、
どれにも思い入れがあって大切です。
なかでも、大人になると一緒に撮る機会が減るので家族との写真は貴重。
最近だと、両親が福岡公演を観に来てくれた時に、メンバー全員と一緒に撮った
一枚がすごく好き。ふたりともいい笑顔をしているんですよね。
スマホの待ち受け画面はランダムで切り替わるように設定していて、
その中のひとつにも両親と祖母と一緒に写っている家族写真があります。
待ち受け画面は、宮崎の高千穂峡の写真にも切り替わり、スマホを開くたびに
地元を感じて元気が出るのでパワーチャージされています♪





ツアーはラストスパート！ 公演後の楽しみは…

公演している「THE RAMPAGE LIVE TOUR 2023 "16"NEXT ROUND」も、いよいよ後半戦に入りました。メンバーやスタッフと相談しながら細かく軌道修正をしているので、ライブを重ねるたびにより仕上がっていることを実感しています。後半戦はセットリストを少し変更して、前半戦よりもブラッシュアップ！初めて観る方はもちろん、既に観に来てくれた方にも新鮮に楽しんでもらえると思います。「今までのライブの中でも一番」と言ってくれる人も多いので、期待を裏切らないためにもこの調子で全力疾走します！　全公演が終わったらメンバー全員で食事に行きたいです。個々での仕事が増えているので、翌日早い人がいたり、すぐに移動しなければならなかったり、なかなか全員がそろうことがないんです。みんなが忙しいことは喜ばしいことだけど、やっぱりちょっと寂しい気持ちもありますね…。最後にメンバーそろって食事をしたのは、リリースイベントで札幌に行った時。陣さんの誕生日をお祝いしたのですが、メンバーひとりずつと乾杯してしっかり飲んでいる姿がカッコよかったです。楽しかったなあ。早くまた集まりたい！

NEW SEASON START
HOKUTOIRO

Model: Yoshino Hokuto
Photo:Kitaura Atsuko
Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:Aki（KIND）
Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design

“好き”を集めた「ar」から
初のメンズ別冊『ar HOMME』創刊

¥2,200(税込)
撮影：楠本隆貴
総ページ数：128P
判型：A4判
発行元：主婦と生活社



好評発売中!

ここでしか手に入らない
4グループ全メンバーの
ステッカーつき♡

ar初のメンズ別冊『アールオム ar HOMME』創刊

大注目の4グループを超深掘り♡ 一冊丸ごと〝NEO EXILE〟大特集!!

記念すべき第1弾には、パワーにあふれ、最も今の時代を映す新星４グループが登場!!
LDH JAPAN史上最大のオーディション
「iCON Z ～Dreams For Children～」で夢を掴んだ4組を、
〝NEO EXILE〟として丸ごと一冊大特集！
すでに新世代のアイコン的人気の『LIL LEAGUE』をはじめ、
３組同時デビューした『WOLF HOWL HARMONY』『KID PHENOMENON』
『THE JET BOY BANGERZ』の総勢27名。
グループとしての絆や夢、「仲間でありライバル」と語る一人ひとりの個性、
キュン♡とするプライベートな一面まで、たっぷりお届けします。
さらにここでしか見られない、グループを超えた初のコラボシューティングも必見！
読めば必ず推しが見つかる、特別な一冊をお見逃しなく♪



藤原 樹 ファースト写真集

MYSTERIOUS

クールな美貌と、思わず見惚れるしなやかなダンス。
THE RAMPAGEの人気パフォーマー・藤原 樹の初の写真集が発売！
石垣島の大自然で解放する自分史上最高の肉体美と、ミステリアスな素顔の秘密。
無防備な笑顔も、ドキッとする色気も、胸に秘めた熱い思いも！
さらに愛猫マースとのラブラブ自宅撮影も収録。知ればもっと好きになる、
等身大の魅力を詰め込んだ、藤原 樹に溺れる一冊です♥

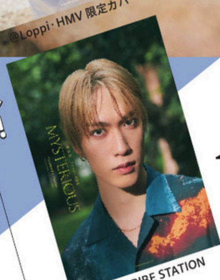
好評発売中

限定カバーもお見逃しなく！



楽天ブックス限定カバー

@Loppi･HMV 限定カバー



EXILE TRIBE STATION
限定カバー

￥2,980（税込）
撮影：三瓶康友
総ページ数：144P
判型：B5判
発行元：主婦と生活社



heart moves♡

My lover is Yasui Kentaro

Model:Yasui Kentaro
Photo:Kitaura Atsuko
Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:Suzuki Karen
Text:Yamaguchi Akiko
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design

ハートが動く♡

恋人は安井謙太郎

音楽で演技で、その人柄で、知るほどに夢中にさせる魅了の天才・7ORDER 安井謙太郎さんがスペシャル降臨。可愛くも色っぽくも、くるくる変わる表情から目が離せません！自然体の飾らない言葉で、今の気持ちをたっぷり語ってもらいました♡



naked
Kentaro

飾らない今のキモチ

セキララ謙太郎

変わらず好きなことや変わるための準備、
個人の挑戦、グループのこれから…
今、素直に感じるありのままのキモチ。

やっぱり“モノづくり”が大好き！

何してる時が一番楽しい？ってよく聞かれます。この前共演した方にも聞かれました！　僕はアーティストとしての音楽活動をベースに、舞台や映画へ出演させていただいたり、最近は農業にも挑戦したり、いろんなことをやっているんで気になるみたいです(笑)。その質問には、いつも「全部楽しい」って答えるんですけど、本当にそう思っているので優劣はつけがたいですね。でも工程でいったら、“モノづくり”の時間が一番好き。例えばどんなライブにしたらみんなが喜んでくれるかとか、そのための段取りを考えたり、プランニングしてる時がすごく楽しい。でも同時に大変さや苦しさもある時間なんですよね。計画してる時はずっとアレコレ頭が働き続けてるんですけど、意外とステージに立つとなんにも考えないんですよ。突如スーパー感覚人間になっちゃう。でも、そういう自分も好きです(笑)。考えすぎてつい頭でっかちになっちゃうから、そういうのを全部忘れられる、感覚だけでバッと過ごせる数時間が自分の人生の中にあるのが、すごく貴重で大切なことだなと思っています。

個人の仕事を楽しむ余裕ができてきた

7ORDERとしてデビューしてから４年間、ずっとグループ全体のことばかり考えていたんですけど、ようやく自分に割くパーセンテージが増えたというか、個人のお仕事にも余裕を持てたり、その時間をちゃんと楽しめるようになってきました。お仕事に慣れてきて、キャパが広がったのかな。いろんなことを同時に進行できるようになった気がしますね。もともとは一個に集中しちゃうタイプなので、ここ1年くらいで変わったように思います。

お芝居の面白さに没頭中

今、お芝居がすごく楽しくて、いろんなチャレンジをしてみたいんです。朗読劇をやらせていただくこともあるんですけど、実はいつもその作品を見てる時にオファーをいただいているんです！『私の頭の中の消しゴム』の朗読劇の時は、たまたまネトフリのおすすめに出てきて、有名だけど見たことないな～と思って見たら、その2日後にオファーをいただいて！　10月に出演する朗読劇『Nのために』も、ちょうどドラマを見ていた時にお話があって。呼ばれてますね♪　次はどの作品を見始めようかな(笑)。

メンバーとのたわいない時間が最高の癒し

最近、メンバーの(阿部)顕嵐とながつ(長妻)といっぱい遊んでます(笑)。チャリで集合して、ジムからサウナに移動して、みたいな。全く仕事じゃない時間を一緒に過ごすのが久しぶりで、なんかすごく楽しかったです。といっても特に大したことは話さないんですけど。本当にくだらないですよ、オレらの会話(笑)。ながつは意外としゃべらなくて、顕嵐がずっと語ってる(笑)。「ピラミッドってすごいよね」みたいな話を、お風呂でずっと(笑)。宇宙の話とか、トウモロコシってすごいよねとか。トウモロコシってトウモロコシ科で、仲間がいないのに、ヤングコーンでも大きく育っても食べられるし、どんな調理法もいける。しかもトウモロコシオイルは、燃やしても二酸化炭素が出ない。ヤバくない!?って話をしてます(笑)。あと、自転車のバッテリーを2個に増やそうか悩んでるながつの相談にのったり。なんかね、そういう時間にすごく癒されました。

これから見つめる先のこと

グループとしてずっとガムシャラに走ってきたんですけど、大切なメンバーがひとり違う道を歩むことになったこともあって、一度足を止めて考えるいいタイミングなのかなと思ったんです。僕たちを支えて応援してくれるファンの方々にとってもすごく大きな出来事だったと思うんですけど、僕たちも同じく受け止めてちゃんと消化する時間が必要だと感じて。なんとなく時間に押し流されるんじゃなくて、きちんと丁寧にいろんなことに向き合いながら、やってきたことに対して一旦カンマを打つというか。今までは今までとして大事にしながら、新しい形を考えています。そう思えるようになるまでにも、すっごい時間がかかった。かかるよ、それは！(笑)　でもなんだろう、ちゃんと準備はしています。いつか僕たちの不器用な軌跡を何かで届けることができて、それが誰かのちょっとの勇気になったり、一歩進むきっかけになれたらいいし、すごく我々らしいなと思ってます☺



ニット¥38,500／メゾン オルタナティブ(ヘムト PR)　タンクトップ¥1,980／キャスパージョン、パンツ¥12,650／アイバー(シアン PR)











Things that don't change, new aspects
this is Kentaro

変わらないもの、新たな一面☺

THIS IS 謙太郎

最新の(基本も!?)謙太郎NEWSをマルッとお届け！
ますます沼るハッピー情報満載です♪

名前の由来

〝謙虚に太く生きる〟で「謙太郎」

克服した食べ物

オリーブ

嫌いな食べ物ってほとんどなくて。でもオリーブは、今まであんまり食べる理由がよくわからなかったんだけど、美味しいオリーブに出会って美味しさに気づきました。黒いやつ！

現場に行く時のマストアイテム

ウォーターボトルにハーブティーを入れて持っていきます。だから最近、あんまりコンビニで飲み物買わないかも。

よく冷蔵庫に入っているもの

酒粕。粕汁が好きでよく作るから冷凍してあります。

よく使う絵文字

バンザイポーズ

自分の身体で好きなパーツ

犬歯。めっちゃとがってるの…カッコよくない？(ドヤ)

最新の好きな食べ物

トマトパスタ

最近天才なんですよ、オレ。その時にあるもので作るんですけど、ナスがあったらナスを入れたり。あとはニンニクと玉ねぎ、コンソメ、黒こしょうとか。自分的なコツは、トマトの酸味が強すぎる時はちょっと砂糖を入れるんですけど、白砂糖は使わないで、きび砂糖でまろやかな甘みを加えると本当に美味♪

夜、寝る前にすること

香木をたく。前まではお香だったんだけど、香木をいただいたので。

YouTubeで何見る？

ルームツアー。海外の人の家も面白い。

家の中でよくいる場所

ソファ

定番の秋冬ファッション

トレーナー

シューズのサイズ

25.5㎝

身長はのびてる？

のびてるわけないだろっ！(笑)

よく遊ぶ友達

舞台『ヒプノシスマイク』で共演した廣野凌太くんは、最近急に仲良くなりました。というか、ヒプはみんな仲がいいんですよ。鮎川太陽くんとも仲良くて。太陽くんは本当に優しくて「太陽くん、ごちそうさまです」って言うとなんでもおごってくれる(笑)。先日もライブ終わりに大阪からみんなで新幹線で帰る時に、駅の中にあるテイクアウトコーナーに行って、「太陽くん時間ない。1人ずつ並ぶと間に合わないわ。ごちそうさまです！」って。5人分くらい買ってくれました(笑)。あの時は本当にありがとう!!

口ぐせ

今日の口ぐせは「～してもろて」

お願いする時はこれだね。ちょっとモロ(諸星)を思い出すしね♪ それで心の第7ボタンまで外しました(笑)。









スウェット¥7,920／ゴート(ヤギ)　カットソー¥9,900／ウィザード(ティーニー ランチ)　肩にかけたシャツ¥11,000／セカンドエグジスタンス(エフエムワイインターナショナル)　デニムパンツ¥17,600／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　ニット帽¥7,480／ベドウィン&ザ ハートブレイカーズ　靴¥8,250／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)





ファンの方へ今、愛を伝えるなら?

ずっと僕を応援してくれてる人は、
たぶん「どんな人生歩んでるんだよ」って
思ってるのかなと思うんですけど(笑)。
この波を一緒に乗り越えてくれて本当に感謝しています。
とはいえ僕といるとたぶん楽しいことが
いっぱいあると思うので、
他では見れない景色があると思いますよ♡
これからもよろしくお願いします!

小さい頃のあだ名

小さい頃はほっぺがぷにぷにだったので
「ぷに」って呼ばれてました❤
小学校の友達がつけてくれました。

長年愛用しているもの

けっこう物持ちがよくて、
愛用してるものは多いんだけど。
足のリングは7~8年くらい
つけっぱなし、
一回も外したことがない。
ハワイで買ったんですけど、
まったく違和感ないし足と一体化してます。

恋に落ちたらどうなるタイプ?

あんまり変わらないと思う、外側から見たら。
でも、たぶん積極的に誘ったりすると思う。
誘うなら?　家かなぁ。
掃除好きなんでキレイですし(ニヤリ)。
ご飯は作ってと言われたら、作っちゃうな。
「そんな大したものは作れませんよ」って
言って作ります(笑)。

好きな漫画

『スラムダンク』推しは、りょーちん!

カメラフォルダの最新の一枚は?

予想外に押しちゃったスクショ
(トップ画面)。
たまにやらない?(笑)
ちょっと面白いやつだと、
ヒプのメンバーで
ワンピースカードゲーム中に、
誰かが席を離れた時に
今の場を覚えておくための写真。
「カード、この状態だったよね!」
って言うための(笑)。

10年先の自分へ

おごらず、笑顔を大切にしてください。
40代、めっちゃ楽しみなんです♪







To be yourself
Inside Kentaro's heart

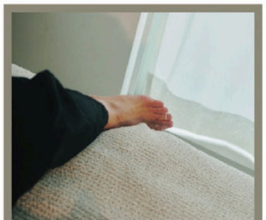
自分らしくあるために

謙太郎のココロの奥

仕事や気分でしなやかに変化する。
自分らしさを大切にしながら、
新しいことにも柔軟な謙太郎マインドをのぞき見。

クラゲみたいに揺られながら進みたい

何事も固めすぎないことかな。自分がやりたいことと か、準備したりするじゃないですか。そこで、あんまり「こう」って思いすぎない。その時に起こること、それが予想外なことだったとしてもその状況を楽しもう！みたいなマインドはありますね。それはずっと昔から変わらないかもしれない。波に運ばれてふわふわ揺られながら進むクラゲのように、少し冒険感があるのが好きなのかもしれないですね(笑)。







自分のためにハッピーでいること

ハッピーでいること☺　ニコニコオーラって周りに伝染するなと思うので。自分が嫌だなぁ…と思いながらやってることは、見ている人にも伝わると思うし、いい結果に結びつかない気がします。なので自分のご機嫌は自分で取るように意識してますね。あと、例えば仕事とプライベートを分けようと思っても、同じ人間だから、普段のマインドが顔に出ると思うんですよね。だから、シアワセマインドでいることは、誰かのためじゃなくて自分のため。疲れたなと思うことがあっても、自分のためにやってることだと思えば、頑張ろうってなるんですよね。

heart moves♥

My lover is Yasui Kentaro



気分転換は、掃除一択！

リフレッシュしたい時にすること？　なんだろうな…あ、掃除！　家が汚くなると、なんか全部が嫌になりません？　気分が上がらないな、疲れたなって時に家を片すと、すっきりして強制的に元気になる気がします。毎日、最低限は片すんですけど、スイッチ入るとめっちゃ模様替えまでしたりします。模様替えは2～3か月に1回くらいしてるかも(笑)。

〝安井謙太郎でよかった〟と思われる仕事が目標

今日もそうですし、例えば舞台や映画の役でも、そこにハマる可能性がある人はたくさんいる中で、自分を選んでもらった意味をきちんと果たせるようにすること。この人でよかったと思ってもらえるような何かを残せるように、ひとつひとつのお仕事に向き合っています。今の時代はSNSとか様々な発信方法があって、芸能人とかの境目がなくなっていると思うんです。誰もが発信できる表現者だし、そう思うとプレイヤーってめっちゃ多いですよね。その中で自分のオリジナリティを確立していくことは、すごく大事だと感じています。

愛しの観葉植物たち♥

今、我が家には11～12個くらい観葉植物が置いてありますね。天井から吊るタイプのも。名前は途中までつけてたけど、最近ちょっと増えすぎて覚えられなくなってやめました(笑)。最初の子はモンステラの「もんちゃん」。最近気に入ってるのはソテツ。葉っぱが針みたいな、めーーーっちゃデカいものを買ったんです。すっごい育つんですよ。それがベランダに置いてあるんですけど、とってもそれがお気に入りです。

パンツ￥33,000／ネフォロジスト　ベロアシャツ￥41,800／ジャンピエール(アドナスト)　ネックレス￥13,200／ハーゴ(ロール)

ショジョ恋。
―処女のしょう子さん―

1~3巻も大好評♡
最新4巻 発売中





美人で仕事もでき、誰からも憧れられる主人公・庄司しょう子(26)。実は"処女"であることが何よりのコンプレックスだった──。そんなしょう子が過去の恋愛のトラウマから脱して、自分を変えたい！と「恋活シェアハウス」に入居して…。

ショジョ恋。ー処女のしょう子さんー 4
¥715（本体¥650+税10%）
著者：山科ティナ　総ページ数：192P

NEWS
FODにてドラマ配信中！



©山科ティナ／主婦と生活社 フジテレビジョン

出演

庄司しょう子	松村沙友理	百田絹江	岡本夏美
月島 圭	美波	小町莉央	寺本莉緒
田中有希	曽田陵介	五十嵐 輝	岡 宏明

主婦と生活社　〒104-8357　東京都中央区京橋3-5-7　☎03-3563-5121　https://www.shufu.co.jp/
お近くの書店に本がない場合は、その書店でご注文いただくか、ブックサービス（☎0120-29-9625）または、パソコン・携帯電話からネット書店にご注文ください。


M 3.6
electron treatment
armada style
for Salon
Professionals
200mL
2021
このトリートメント
やばみ。
electron treatment
armada style
for Salon
Professionals
2021

フェムテックで心と身体を愛でる

mEdel PV好調！



「働きながら子供を産むって大変なこと?」
「私の生理痛、変じゃない?」

多くの女性が自分の健康や性に
何かしらの不安を抱えながら
働いていると思います。

そしてそれは忙しい毎日の中で
病院に行くまでもない、
誰に相談していいかわからない、
そんな理由で後回しにされがちです。

でも本当は、スキンケアやヘアケアをするのと同じように
カラダの内側や心のケアをしてほしい。
自分を愛でてほしい。
「mEdel」は、そんな思いから誕生したメディアです。

Instagram
@medel_mag
もフォローしてね

「ar」で自分を愛でることを大切にしてきた
私たちだからこそ
伝えられることがあると信じています。

乃木坂46 一ノ瀬美空の
感情を深ボリ

みくのきもち

vol.4

秋は食べたいものが多すぎて困っちゃう、みく

好きな食べ物がいっぱいの秋はみくにとってウルトラハッピーなシーズン♥ モンブラン、大学芋、マカロン…etc。大好物がオンパレードのテーブルを前に最近考えていることを、みくのペースで気ままに、時々カメラが目の前にいるのを忘れてパクついたりしながら、ゆるっとおしゃべりしてもらいました。ほんわかスマイルで「ウキウキしてる時はカラダも元気でずっと笑顔になっちゃいます」と語る彼女のハートの中身は、いつでもほっこり。読んでいるうちに自然と癒されちゃうから不思議。今月もそんなみくワールドのはじまり、はじまり～♪です！

秋は好きなもののパラダイス

秋が旬の食べ物は、私が大好きなものばかり。かぼちゃも好きだしお芋も大好物なんですけど、一番はフルーツ♥ 柿にも梨にもぶどうにも目がなくて、昨日もデラウエアを一人で1房食べて水腹になっちゃいました。アイドルというお仕事柄、私なりにできるだけスタイルキープできるように意識しているんですけど、「これを食べるのやめよう」って決めるとストレスが溜まってしまいますよね。ちょっと前に、太っちゃうって思いながら食べると太るけど、「全然、太りませーん！」って思いながら食べると本当にそうなるって噂を耳にしたので、最近は全力で好きなものを口にして、おいしさを満喫するようにしています。時々うっかりお顔が丸くなってる時もあるけど、そういう時は「これ以上太りません」って自分に誓えばいいのかなって思います。

どれもおいしそう♥ どうしよう…？



ワンピース¥63,800／クローゼット(H30 ファッションビュロー) カチューシャ¥3,600／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)

Model
Ichinose Miku (Nogizaka46)

Photo
Kumaki Suguru (io)

Styling
Kasahara Yuri

Hair Makeup
Tsujimura Yukie

Text
Ishibashi Rina

Design
Tanabe Rino

思い出を切り取りたい♥

このところずっと、乃木坂46のメンバーの写真を撮るのにハマっています♥ 先輩の与田（祐希）さんが現場でみんなの写真をたくさん撮って、LINEのアルバムを作ってくれるんです。それを「この時こうだったな」とか振り返りながら眺める時間が幸せすぎて。これまでの私はすぐに写真を撮るのを忘れちゃう人生で、旅行から帰ってきても10枚くらいしかないタイプだったんですけど、与田さんを見習って生まれ変わろうと決意。おいしかったものや可愛いもの、一緒に過ごしたみんなの写真をたくさん撮って、思い出を増やしていけたらなって思います。でも、まだシャッターチャンスを掴むのが下手で、この間も食べかけのサーターアンダギーを撮ったら全く映えなくてびっくり。画角やタイミングを研究して腕を磨くので見守っていてください。

“スポーツの秋”も捨てがたい

秋ってスポーツの季節でもありますよね！ 私、運動神経にはあまり自信がないんですけど、身体を動かすことは好きなんです。今気になっているのは、ボルダリング！ 中学生の頃、友達がやっていて、ずっと「すごいなぁ」と思って眺めていたんです。その時はすごく難しそうに感じていたんですけど、それからなんとなくずっと気になっていて。この間、近所の公園を歩いている時、ボルダリングみたいなボコボコの岩の壁を見つけたので、脳内でシミュレーションをしてみたんです。そしたら急に「もしかしたら私にもできるかも」って思えてきて、挑戦したい気持ちがムクムク。同期の（小川）彩はめちゃくちゃ押したら付き合ってくれそうだから、次のオフに誘ってみようかな♪

メンバーと過ごす時間が幸せ

乃木坂46の「真夏の全国ツアー 2023」が無事に終わって、ホッとしている私がいます。初めて参加させていただいた去年のツアーはずっと緊張しっぱなしだったんですけど、ちょっとだけ楽しむ余裕も生まれました。先輩たちともコミュニケーションを取れるようになって、どのステージも楽しんで臨むことができました。一番仲良しになったのは田村真佑さん♥ ノリがよい方なので二人でずっとふざけ合っているんですけど、笑いすぎてヘトヘト。それから、ツアー中は5期生の間でNintendo Switchがちょっとしたブームでした。最初、私が買って移動中にプレイしてたんですよ。そしたら、次の日に菅原咲月と奥田いろはが二人で買いに行って、その後、（中西）アルノと（井上）和まで買って。空き時間に『スプラトゥーン』の対戦をしたり、誰かがプレイしてる画面をみんなで見守ったりしています。すごく平和だなーって思います。

ゲームを買ったら、みんなにマネされちゃった♥



More more ar world!!

SNSも絶好調♡

arの世界観は各種SNSに広がり中！
全部フォローする準備、おけ？

X

5.1万フォロワー

推しの情報をはじめとしたarwebの記事がいち早く知れるツイートが大人気。プレゼントキャンペーンも充実。



Instagram

31万フォロワー

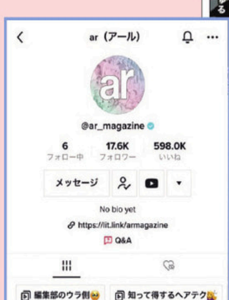
人気モデルやカバーガールのオフショットが満載！撮影の裏側はここでしか見られません。不定期で行われるインスタライブも大好評。



TikTok

1.8万フォロワー

女優・タレントのオフショットはもちろん
編集部員の1日紹介や私服など
arの裏側も
こっそり見せちゃってます。





PV好調

ゴルフはもっと
可愛くなれる♡

ar golf ついにスタート!!







最旬ゴルフウエアや
ラウンド時にオススメな
ヘアメイクをお届け♡

What's ar golf？

女の子の〝可愛い〟や〝ときめき〟を
ギュッと詰め込んだ**arの**
キュートな世界観を反映した、
ゴルフウェブサイトが創刊!
ゴルフラバーもビギナーも♡
ゴルフに興味のあるすべてのar女子が
思う存分楽しむために参考にしたい、
最旬ウエアやヘアメイクの情報を
発信していきます。

詳しくは
コチラからチェック

アルペンお客さま係　☎052-559-0160



＼10thシングルセンター！／

日向坂46 上村ひなの 1st写真集「そのままで」

大好評発売中♥

日向坂46の10thシングル『Am I ready?』でセンター、
ドラマ『DIY!! -どぅー・いっと・ゆあせるふ』で
主演を務めた上村ひなのの
初めての写真集が発売中♡
お日様のような彼女が見せる、キラキラとした
表情や仕草に癒されること間違いなし！



まるでうさぎのような
キュートなツインテール♡



パワースポット、
秩父では
紅葉シーズンに撮影



日向坂46と縁のある、
日向市のある
宮崎県でも撮影

＼カバーはコチラ／



紀伊國屋書店限定



@Loppi・HMV限定



楽天ブックス限定



通常版

公式Xを CHECK！

@hinanonano1st

上村ひなの写真集「そのままで」

2023年9月12日発売　主婦と生活社刊
定価：2,300円（税込）　撮影：藤原 宏
総ページ数：144ページ　判型：A4変型

～私たちにできること～
ar的サステナブル

Text:Ikeyama Akiko

ここ数年、ほぼ毎日耳にし、目にしている**サステナブル（Sustainable）**という言葉。
sustain（持続する）とable（～できる）からなるこの言葉は、
「持続可能な」「ずっと続けていける」という意味を持つ。

世の中は目まぐるしい速さで便利になっているけれど、
それが誰かや何かの犠牲の上に成り立っているのだとしたら？
貧困、飢餓、環境問題、ジェンダーなど様々な課題があるけれど、
未来の世代がこれからもずっと、美しい地球で平和に、幸せに暮らしていけるよう
「サステナブル」な社会の実現にちょっとだけ貢献したい。
まずは**「今すぐにできることから始めてみる」**というのが、ar的サステナブルの提案。

ワンシーズンで捨ててしまっていた最新トレンドの服や小物、賞味期限までに
食べ切れない食べ物、なんとなくつけっぱなしのエアコン、TV、パソコン…。

いつもの自分の生活をちょっと振り返って、見直してみる。
地球に優しいことってなんだろう？　人に優しいことってなんだろう？
って、少し立ち止まって考えてみる。

一人ひとりの力は小さくても、集まれば大きな力に。
まずは目の前の一歩から始めてみよう。

ar的サステナブル3つの目標

- 買う前、捨てる前にちょっと振り返ろう
- サステナブルもおしゃれも欲張ってよし！
- 頑張りすぎない。私に今、できることを

考えてみる!

**「サステナブル」という言葉の意味はわかっているけれど、
実際に私には何ができるんだろう？
サステナブルについて考えることで、そのヒントが見つかるはず。**



**『サスティな！
こんなとこにもSDGs』**

ファッションやグルメといった身近な話題はもちろん、都会の最先端SDGsから地方再生のプロジェクトまで、楽しく"学ぶ"SDGs情報バラエティ番組。出演：MC／倉科カナ／SHELLY／神尾楓珠　フジテレビ系　毎週土曜9:55〜10:25

『サスティな！』プロデューサー・望月靖子さん チーフディレクター・瀧澤 卓さん \\に聞いてみた！//

ar編集部（以下ar）『サスティな！』のコンセプトを教えてください。

瀧澤さん（以下T）『サスティな！』は、視聴者の皆さんや一般の方々に、SDGsに対して「何か自分からアクションを起こさなきゃいけない」とか「考え方を変えなきゃいけない」と思ってもらうような意味でのサステナブルではなく、普段の生活の延長線上だったり、好きなことだったり。ご自身が興味のある中で選択をして行なった結果、実はそれがサステナブルだった、ということに気づいてもらえたら、という感覚で番組づくりをしています。

望月さん（以下M）私たちも専門的なことはまだ詳しくないので、視聴者の皆さんと一緒に身近なことから学んでいこうという気持ちで制作をしています。実は、エコバッグだとか地産地消だとか、身の回りにはサステナブルなことがあふれている。そうしたことを自然に楽しく学べる番組です。ご覧いただき、少しずつでも未来につながるアクションへのきっかけを見つけてもらえればと思っています。



「グリーンツーリズム」は農家に泊まり、農業体験をする新しい旅の形。農家の人手不足解消にも一役買っている。

ar とくに印象に残っている企業や取り組みはありますか？

T 普段利用している身近な企業ですね。セブン-イレブンや#ワークマン女子とか。「SDGsをやろう！」という感じではなく、商品に付加価値をつけたらSDGsだったという印象ですね。取材で取り上げた企業や場所にプライベートでも訪れるようにしています。

M 私も番組をやるようになってから、物を買う時に「リユース」「リサイクル」のものを選択したり、反対に不要なものを寄付したりということを気づいたらやっていました。印象に残ったのは、私が音楽好きというのもあるので、ap bank fesですね。取材に行かせてもらったんですが、そこではフェス飯だったり、ワークショップだったり、カトラリー持参だったりと、様々なサステナブルな取り組みが行なわれていて。好きな音楽を楽しみに行って、サステナブルについて自然に学べる仕組みになっているのは素晴らしいなと思いました。しかも、18年も前からそうしたことを意識してやってきたというのが本当に驚きでした。

ar 色々な企業の取り組みを紹介されていますが、企業を選ぶポイントや基準を教えていただけますか。

T サステナブルありきにならないことに気をつけていますね。僕たちが視聴者目線になって「ここのサステナブルについて知りたい！」という興味からネタ集めをしています。取材を進めていく中で、思いもしなかったような面白いネタに出会うこともあるし、逆に何も見つからないことも。

M サステナブルとかSDGsってやはりハードルが高いので、押しつけがましくならないように、視聴者の方がとっかかりやすい身近な店や興味を持ちそうなジャンルを選ぶようにしていますね。

ar MCやレポーターの方々の反応も毎回、新鮮ですよね。

T MCの3人は、SDGsに詳しい子育て世代のSHELLYさんがいらして、働く世代に人気の倉科カナさん、Z世代代表の神尾楓珠さんは、どちらかというと視聴者目線で話をしてくださるという位置づけ。進行に関わる神尾さん以外は、大テーマぐらいしかお伝えしておらず、ほとんどぶっつけ本番です。そういう意味では、テレビで視聴者の皆さんが観ていただいたリアクションが素なんです。

M レポーターに関しては、情報に触れすぎていない若手のボーイズグループや発信力のあるYouTuberさんにお願いしています。ネタとの親和性や新しい組み合わせにも挑戦していますが、特に視聴者と同じ目線で驚いていただきたいということで選んでいますね。





漁体験や絶品グルメ、料理教室から若手漁師との交流まで！　海の魅力を存分に味わえる「ブルーツーリズム」。

ar 番組の視聴者からは、どういった声が上がっていますか？

T SNSの投稿には、「行ったことはあるけど知らなかった」「よく使っているけど、そんな取り組みをしていたなんて」というような"気づき"をあげてくれる方が多いですね。"気づく"ことで、違うシーンにも発想が生きてくると思います。

ar サステナブル、SDGsは知っているし、何かしたいけど、「何をしたらいいかわからない」という方も。そうした方にメッセージをいただけますか？

T まずはこの番組を観ていただいて(笑)。この番組に限らずですが、色々なメディアで特集が組まれていて、それらは誰かのフィルターを通してわかりやすく整理されているはず。そうしたものを観たり、読んだりして、まずは知ることから始めていただきたいですね。

M 入り口は自分が興味のあるジャンルでいいと思います。難しく考えず身近で自分ができることから始めてみませんか。着なくなった服をリサイクルに回すとか。arの読者層である若い方は発想が豊かなので、その発想を生かして、社会的な課題に貢献していってもらえたらと思います！



ap bank fesは5年ぶりの有観客。グルメやワークショップなど、ライブだけじゃないサステナブルな取り組みが満載。

サステナブルを

「より生きやすい
ハッピーな世の中へ。
一緒におしゃれに
生きてこうぜ〜！」



長谷川ミラさん ＼に聞いてみた！／

1997年7月7日、東京都出身。南アフリカと日本のミックス。ファッションモデル・女優・タレントとして活動。イギリス留学をきっかけに、SDGsやジェンダー問題などの社会が抱える問題について発信を始める。2021年、これまで手がけていたブランド「JAMESIE」をリブランディングして、サステナブルブランド「ジャムアパレル」として再始動。



SDGsやジェンダーなどの社会問題に対する取り組みが評価され、2022年に『Forbs JAPAN』による「世界を変える30歳未満の30人」に選出された長谷川ミラ。南アフリカ人の父からの教え、日本人の母からもらったポジティブマインドなど、25歳の等身大の彼女の魅力がたっぷり詰まった一冊。『MILA HASEGAWA 25+』

ar編集部（以下ar） ミラさんは2022年に『Forbs JAPAN』による「世界を変える30歳未満の30人」に選出されるなど、若手世代のオピニオンリーダーとしてジェンダーやSDGsなど、様々な発信をされています。どのような想いで活動をされているのでしょうか。

長谷川さん（以下M） オピニオンリーダーなんて、そんな大それたことをしているつもりはないんですが、SNSで発信するようになったのは、イギリス留学の経験ですね。その当時の日本だと、社会問題や政治の話題は友達同士で話しちゃいけないような空気感がありましたが、イギリスだとカフェとかで普通の会話としてみんながコミュニケーションをとっていて。日本にももっと気軽に自分の意見を言えるような雰囲気があっていいと思って、SNSで発信することからスタートしました。

ar 2020年に立ち上げられた「ジャムアパレル」について教えてください。

M もともとやっていたブランドはジェンダーの発信をしていて、Tシャツを発売したり、イベントをしたりしていました。ところが、SNSでの発信を始めて、より色々なニュースに注意深く触れていく中で、Tシャツを1枚作るのに9000ℓの水が必要になるということを知って。私としては、社会に対して問題提起していたつもりだったけど、それが環境負荷につながっていたんだと。洋服を買うこと、着ることに罪悪感を覚えるようになってしまいました。ちょうど2020年頃からサステナブルな生地の研究が進んできて、今までよりも簡単に生地が手に入るようになったり、理解してくれる仲間が増えてきたりして。アパレルに使用できるような動線ができてきたこともあり、サステナブルな素材を使用したブランドを立ち上げました。今は、サステナブルファッションを認知してもらえるよう、現在進行形で頑張っているところです。

ar まだまだサステナブルなファッションは「価格が高い」「デザインが好みのものが少ない」というイメージがありますよね。

M そうですね。昔に比べて生地が手に入りやすくなってきたとはいえ、サステナブルな生地を使うと通常の4〜5倍の価格にも。ジャムを立ち上げた際は、とにかく若い子たちにサステナブルファッションに触れてもらって、「ちょっといいことしている」という優越感に浸ってもらえればと思っていましたが、生地の価格を製品に反映してしまうと、若い子たちに手にとってもらうという機会すら奪われてしまう。かといって、ボランティアみたいな価格で提供してしまったら会社自体がサステナブル（持続可能）じゃなくなってしまいます。安いからいいわけでも、高いからいいわけでもない。「価格と想い」に関しては、今でもスタッフとしょっちゅう話し合いをしていますね。

ar 価格と想いですか？

M はい。たとえば、デザイナーブランドの服など、一点一点丁寧に作られた服はやはり高価です。でも、一生懸命働いて買った服に初めて袖を通した瞬間、なんとも言えない感情になるじゃないですか。あの感情こそがファッションの大きな力。やはりすぐに消費されてしまうような価格帯の服では、そうした想いは生まれにくいですよね。私自身、洋服を着ることにすら罪悪感を覚えるような時がありましたが、でも考えてみたら「ファッションが悪」なのではなく、悪いのは大量生産、大量消費っていうサイクル。たとえば、現状の技術だとサステナブルレザーよりもシャネルのバッグの方が世代を超えて使い続けていけるので、そちらの方がサステナブルかもしれない。ひとつのものを長い間大切に使うなら、もうそれは立派なサステナブルだと思うし、それが本来のファッションの楽しみ方。ときめくものをゲットして自分自身のメンタルをハッピーにしてあげるのも、ファッションの重要な役割だと思います。

ar ミラさんのファッションはシンプルですが、とってもおしゃれ。ファッションを楽しむ上で心がけていることを教えてください。

M 自分のスタイルを保つことですね。私の場合は、白Tとジーンズが制服。定番ですけど、カーディガンでトレンドを出したり、サイズ感で今っぽさを出したりもできるので。髪の毛の色やメイク、小物などで遊んで、トレンド感を取り入れるようにしています。「靴は好きだから、ついつい買っちゃう」とか「カラーは環境に悪いけど楽しみたいから3か月に1回にする」とか、すべてを「サステナブルにする」と頑張る必要は全然なくて、自分なりのバランスやマイルールを決めて、おしゃれを楽しめばいいのかなと。それが本当のおしゃれ、私の考えるかっこよさだと思うので、そこは忘れずに、社会に向けて楽しみながら、どんな取り組みができるのかを考えながらムーブメントにしていけたらと思います。




ロンドン留学時代に知ったのは、同級生や周囲の若者の社会問題への意識の高さ。自分の意見を持ち、きちんと伝えることの大切さを学んだ。



朝活でゴミ拾い。道にはいろんなゴミが落ちている。



様々なプラットフォームで情報発信している。

今すぐできるサステナブル

小さな一歩でも、まずは始めることが大切。今日からでもできるサステナブルな取り組みを紹介。
すでにできていることも多くて、「なんだ、こんなことでいいのか」と安心するかも!?

01 不要になったものをリサイクル！

洋服や雑貨、本など、自分にとっては不要品でも誰かにとっては宝物になる場合も。フリマアプリやリサイクルショップを活用する、寄付するなどして、次の持ち主に託そう。



02 マイボトル・マイバッグ・マイ箸は令和の三種の神器

外出する際には、繰り返し使えるマイボトル・マイバッグ・マイ箸を持参。おしゃれなものも増えているので、ゴミを減らすだけでなく、お気に入りを持ち歩いてテンションもアップ♡



03 ゴミじゃなく資源。プラスチックは分別

とくに東京23区では可燃ゴミとして収集することが多かったプラスチックを、今後は資源として回収。リサイクルできるよう、各自治体のお知らせをしっかり読んで分別しよう。

04 水も電気も“ぱなし”はNG。こまめにオフして節水・節電

水も発電に使われるエネルギー資源も、無限にあるものではありません。限りある資源を無駄にしないように、つけっぱなし、流しっぱなしを避け、節水・節電を心がけよう。

05 食べられる分だけ注文、購入しよう



年間で廃棄される食品の量はなんと24億トン*。一方、世界で飢餓に苦しんでいる人は10人に１人にも及ぶ。まずは自分が消費できる分だけ注文・購入して、食品のロスを減らそう。

*WWF（世界自然保護基金）と英国の小売り大手・テスコが2021年7月に発表した報告書による

06 排出するCO_2の量が少ない商品・サービスを選ぼう

商品やサービスを選ぶ際には、その製品やサービスを受け取るまでに排出するCO_2の量ができるだけ少ないものを意識しよう。



脱炭素社会を目指すプラットフォーム「アースハックス」が提案する「デカボスコア®」は、商品やサービスが従来品と比べて排出するCO_2相当量の削減率を可視化。earth-hacks.

これだけは知っておきたい サステナブル事典

カーボンニュートラル

地球温暖化への対応として、温室効果ガスの削減を目指す対策。日本では、2050年までに温室効果ガスの排出量と吸収量を差し引いて、全体としてゼロにすることを目指している。

4つのR

Refuse（リフューズ・断る）、Reduce（リデュース・発生抑制）、Reuse（リユース・再利用する）、Recycle（リサイクル・再生利用する）の頭文字で、ゴミを減らすためのキーワード。

SDGsと17の目標

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）は、2015年9月の国連サミットで採択された「2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標」のこと。貧困をなくそう・飢餓をゼロに・海の豊かさを守ろうなど、17の目標からなっている。

\\ 海外在住の日本人が見つけた //

サステナブル世界事情

**海外に住んでいると、日本にはないサステナブルな取り組みに気づくことも。
海外在住の日本人に、その国で見つけたサステナブルな取り組みについて教えてもらいました！**

イギリス

古いものを大切にする文化が根づいている





イギリスでは、「新しいものよりも古いものの方が価値がある」という文化が根づいているように感じます。イギリスの家具メーカーの椅子やテーブルを直して使うのが流行っているそうで、ほとんどはすでに専門家が直したものをアンティークマーケットなどで購入するのですが、友人は自分で塗装をはがして、塗り直しをしたそうです。（イギリス在住・Yさん）

オーストラリア



深刻な水不足により雨水を溜めて活用

オーストラリアは砂漠が多く、降水量も少ないため、慢性的に水不足が問題になっています。シドニーなどの都会では水道が行き渡っているため、溜めた雨水は花の水やり等に使用していますが、郊外だと様々な用途に使うため、とても貴重なのだそうです。（オーストラリア在住・Yさん）

メキシコ

テキーラの原料の搾りかすを容器に活用

メキシコを代表するお酒といえばテキーラ！　テキーラの原料はアガベという常緑の多肉植物の根っこなのですが、その搾りかすの繊維を混ぜたプラスチックがコンビニのカップで使われていてメキシコっぽいなと思いました。（メキシコ在住・Kさん）

スイス

チーズフォンデュの器具もみんなでシェア！

物をシェアして使う取り組みは世界各国にありますが、チーズフォンデュやラクレットなどに使う道具などをシェアするのがスイスらしくて面白いなと思いました。そのほかには、スキーや芝刈り機など。シェアするものは基本的に寄付から成り立っています。いらなくなってもすぐに捨てずに、大切に使い続けるのが素晴らしい。（スイス在住・Mさん）

ニュージーランド



誰かにとってのゴミは誰かにとっての宝物！

オークランドには古着投函ボックスが至るところに設置されています。古着をこのボックスに投函すると、それをオプショップやリサイクルショップが買い取り、そのお金が小児がん患者など、色々な団体への寄付に回るそう。「one man's trash is another man's treasure」という言葉を、ニュージーランドではよく聞きますね。

ニワトリに負荷のかからないフリーレンジの卵を購入

ニュージーランドでは、卵の価格がものすごく高騰しています。というのも、狭い檻の中で飼育された価格の安い「バタリーケージ」の卵が法律で禁止されたから。屋外で放し飼いにする「フリーレンジ」の卵だと12個入りで12ドル以上にも！　それでも、ニワトリにできるだけ負荷をかけないように「高くてもフリーレンジの卵を買う」という人が圧倒的に多いんです。（ニュージーランド在住・Yさん）



中国（上海）

細かくて厳格。上海のゴミの分別ルール





上海の街を歩いていると、一区画の居住ブロックごとにゴミステーションがあります。ステーションは生ゴミ、一般ゴミ、リサイクル資源、有害ゴミに分かれています。また、それ以外にも飲食店専用の生ゴミ、廃油のゴミ箱なども。ゴミの分別がすごくしっかりしていることに驚きました。（上海在住・Sさん）

ヴィーガンレザー
動物の皮を使用せずに革の見た目や質感を表現した素材のこと。「合成皮革」ともいう。最近は、環境に配慮された素材ということで、植物由来のヴィーガンレザーが注目されている。

環境ラベル
環境に配慮した製品につけられるマークのこと。環境ラベルは、タイプⅠ（第三者認証）・タイプⅡ（自己宣言）・タイプⅢ（環境情報表示）の3つのタイプに分類される＊。
＊この3つのタイプに分類されない環境ラベルもある

地産地消
その地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みのこと。地域の活性化や流通に関わる費用や二酸化炭素排出による環境負荷を抑制するメリットがある。

アップサイクル
本来捨てられてしまうものに手を加え、新たな価値をつけて製品として生まれ変わらせること。元の製品の素材を生かして別のものに作り替える「リメイク」とは異なる。

フードロス・フードウェイスト
フードロスは、消費者へ届ける場所に着く前の段階で生まれるロスのこと。一方、フードウェイストは消費者へ届ける場所と消費者自身による食品の廃棄のこと。日本では、それらすべてを含めて「食品ロス」とも呼ぶ。

暮らしを楽しむ！

ずっと続けていきたいから、頑張りすぎたり
我慢したりなんてしたくない。
楽しくおしゃれに、そしてておいしく。
サステナブルな暮らしをとことん楽しもう。

\\ おいしく社会に貢献したい！ //

Food

cheesecake lab seed

規格外のフルーツや野菜をアップサイクル



こだわりの素材で作り上げる環境や社会に配慮したエシカルなスイーツが人気。国産のクリームチーズと生乳100%の生クリームとヨーグルトで仕上げた贅沢な味わいのレアチーズケーキに、規格外のエシカルフルーツをたっぷりと重ねた「リヴァイブフルーツチーズケーキ」(各￥594)は、見た目にも一目惚れ♡　年間で2.5トンの規格外フルーツを使用している。大阪府内の2店舗のほか、ECショップでも購入可能。
e-seed.info

ロザリー
イオンスタイルレイクタウン

口福な気分でカカオ農家を支援！



ベルギー・ブリュッセルで100年近くチョコレートを作り続けている「マニュファクチュア デュ ショコラ」で生まれたプレミアムチョコレートブランド「ロザリー」の世界初の常設店がイオンスタイルレイクタウン(埼玉県越谷市)にオープン。「ココアホライズン財団」を通じて調達したカカオを使用することで、カカオ生産者の明るい未来づくりに貢献。香り高いカカオとプラリネのハーモニーを楽しみながら、ちょっぴり社会貢献を。一番人気はロザリー アソートメント　ミルク＆ダーク(8粒入)　￥2,592
☎048-940-1681

Beer The First
UTAGE BREWING



廃棄間近の食材を生かしたクラフトビール作りで食品ロスにアプローチ。今年に立ち上げたばかりのブルワリーブランド「UTAGE BREWING」では、ラーメンの麺、パンなどの他、災害備蓄品である乾パンやアルファ米を使ってアップサイクルしたクラフトビールを製造・販売している。材料ごとに異なる奥深さを堪能したい。(左から)White Thumb Rice　330mℓ　￥715、Brown Thumb Kanpan　330mℓ　￥715
utagebrewing.com



廃棄間近の食材をおいしいクラフトビールに！

ITOCHU SDGs STUDIO RESTAURANT
星のキッチン

楽しみながら持続可能な食体験を





大人から子供まで、楽しい食体験を通じて気軽にSDGsを体感できるレストラン。ボロネーゼやオムライスなどの定番メニューのほか、多彩なサステナブル食材から好きなものを選んでサラダやアイスクリームをカスタマイズできるトッピングバーなども。プラントベースをポジティブに提供するブランド「wellbeans」による濃厚な味わいのスイーツも人気。(左から)「超濃厚ショコラテリーヌ」豆乳ホイップ添え　￥710、「超濃厚抹茶テリーヌ」豆乳ホイップ添え　￥710　itochu.co.jp/ja/hoshinokitchen

haishop cafe
渋谷スクランブルスクエア店

コーヒーかすは消臭用や入浴剤としても活用！



渋谷のスクランブルスクエア内にあるハイセンスなサステナブルカフェ。食にまつわる社会問題の解決と食の楽しみの両立を目指している。環境・調達・社会に配慮した食材のみを使用し、提供するフード・ドリンクの約8割がヴィーガンメニュー。ほんの少し色が変わっていたり柔らかくなっていたりする果物など、規格外の野菜や果物を積極的に取り入れている。地産地消の基準、半径80km圏内で仕入れた芋栗かぼちゃのアイスクリームは、オーツミルクを使用したヴィーガン仕様。各￥770　haishopjapan.com

ZENB

サステナブルとおいしさ、健康を実現して、ウェルビーイングな食生活を！野菜や豆、穀物などの植物を、素材の特性に合わせた方法で濃縮乾燥し、なめらかにすりつぶすというミツカン独自の技術で、食品を可能な限り皮・芯・種・さやまで使用。まるごと使うことで、栄養価も高まり、かつムダを減らすというアクションにも。ゼンブヌードルを中心とした「黄えんどう豆シリーズ」と「野菜まるごとシリーズ」がラインナップ。zenb.jp

皮も芯も種も！食物のおいしさをまるごと

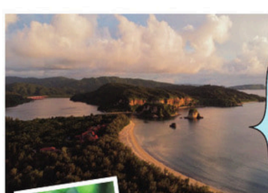


旅先でちょっといいこと

Travel

星野リゾート
西表島ホテル

世界自然遺産に登録された沖縄県・西表島で日本初のエコツーリズムリゾートを目指すリゾートホテル。日本最後の秘境と評される西表島のダイナミックな大自然を楽しめるアクティビティやネイチャーツアーなど、日常を忘れて自然とたわむれたい。自然との共存、環境保全にも配慮し、ごみ資源削減のために客室でのペットボトルウォーターサービスを廃止。マイボトル持参を推奨またはボトルのレンタルサービスを行なっている。インバスアメニティ用に、排水処理の負荷軽減を目指したオールインワンソープをナチュラルブランドのOSAJIと共同開発。
hoshinoresorts.com/ja/hotels/iriomote/



自然と共存するエコツーリズムリゾート





GOOD NATURE HOTEL KYOTO

「人にも、自然にも、いいものを。」がコンセプトの複合型商業施設「GOOD NATURE STATION」内にある宿泊施設。木や自然のぬくもりを感じさせる客室やパブリックスペースは、京都の街中に滞在していることを忘れさせてくれる、心までも喜ぶ優しい空間。アメニティやティーセットに採用されたサステナブルな製品は、気に入れば同施設内で購入も可能。環境と滞在する人の快適さを重視した取り組みが国際的に評価され、「LEED認証」と「WELL認証」を取得している。
goodnaturehotel.jp





世界初のWELL認証ホテル

サステナブル&アップサイクルな

肌に触れるものだからこそ
環境に配慮を

Beauty

EVOLVE

イギリスを代表する機能性クリーンビューティーブランドが日本上陸。肌や地球環境に優しく、かつ機能性もきちんと担保した商品を開発することで、人々の生活をより豊かにアップデート。日本ではまだ少ないB corpなど4つの認証を取得し、商品はもちろん、企業として社会や地球環境に貢献していることが証明されている。ブルータンジーオイルを配合したセラムや、バイオレチノールを配合したフェイスマスクなど、きちんと手応えを感じられるラインナップも魅力。バイオレチノール ゴールドマスク　30mℓ　¥6,270
evolvebeauty.jp



環境に優しく、肌へは機能的に！

HAIR KITCHEN

フルーツや野菜の恵みやエネルギーをふんだんに取り入れつつ、一人ひとり違うレシピで届ける資生堂プロフェッショナルのヘアケアブランド。果皮や種子のほか、規格外野菜や果物を有効活用し、商品の使用感と髪や環境の負担の軽減を両立させたオリジナル設計の処方、エコ容器の採用など、髪にも環境にも配慮したアイテムに。11月からは、商品の売上の一部を日本初のフードバンク、セカンドハーベスト・ジャパンに寄付する取り組みがスタート。(左から)ハイドレイティングシャンプー　230mℓ　¥2,200、モイスチャライジングトリートメント　230g　¥2,860、フィニッシングミスト　95mℓ　¥2,640
www.hair-kitchen.com/ja



通常は捨てられる
果皮や種子も使用！



NEMOHAMO

根も葉も、茎も花も実も、植物の持つ力を余すところなく引き出したオーガニックコスメブランド。キープラントとなるのは、日本で和漢として古くから重宝されてきたオタネニンジン。加えて、海と山に囲まれた自然豊かな場所で育った植物の力をぎゅっと凝縮し、肌にも心にも心地よいアイテムに仕上げている。容器、化粧箱、輸送箱に至るまで可能な限り環境配慮を行ない、リサイクルによるゴミ削減や、廃棄焼却時のCO_2排出量の削減に貢献している。エイジングケアローション モイスト　¥6,380
ビオスタイル☎0120-088-808

植物の力を
まるごとチャージ！



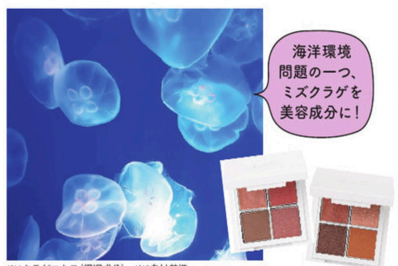


使用済み容器を回収してリサイクル！



Waphyto

フランスで体系化されたフィトテラピーと日本独自の本草学、サイエンスを融合させた植物バイオメソドロジーから誕生したライフケアブランド。植物の力を最大限に享受できるよう東三河で無農薬栽培された桑・菊・ゴツコラ・ヨモギ・スギナを5大キー植物として独自に抽出して配合。人や環境、地球への優しさを優先するため、原料や処方はもちろん容器に再生プラスチックを採用し、販促物のペーパーレス化など、クリーンビューティに徹底的にこだわっている。waphyto.com



海洋環境
問題の一つ、
ミズクラゲを
美容成分に！

※1クラゲエキス(保湿成分)　※2自社基準

SUIKO
ミネラルコスメ

海中に生息する天然のミズクラゲから独自抽出された生コラーゲン「クラゲコラーゲン[※1]」を配合したスキンケアを展開。大量発生し、海の生態系を壊す原因の一つとなったミズクラゲを美容成分として活用することで、海の豊かさを守るサステナブルな原料に。一般的なコラーゲンと比べて保水力が高く、肌に優しいミネラル&天然成分100%[※2]なのでメイクによる肌の負担を軽減してくれる。ミネラルマルチアイパレット　(左から)01、02　各¥3,740　suiko-official.com

---

おしゃれも
サステナブルも
諦めない！

Fashion

MoEa

2021年にフランスで設立されたばかりの環境配慮型のスニーカーブランド。アップルやグレープ、サボテン、パイナップルなど、フルーツや植物の廃棄物などから作られた植物由来のヴィーガンレザーを使用したスニーカーは、見た目も触り心地もリアルレザーそのもの！アッパーはもちろん、ソールや裏地、インソールなどもEUが求める基準のリサイクル素材を使用している。シンプルかつアクセントのあるおしゃれなデザインだから、どんなファッションとも合わせやすく、気負いなく履けるのが嬉しい。パイナップル・アップル・グレープ・コーン・サボテンを使用したオールインワンスペシャル　¥31,900
cheyennerich.theshop.jp



ヴィーガンバイオ素材で、カーボン排出も大幅に削減

arbre coffee dyed



通常はゴミとして捨てられてしまうコーヒーの出しがらをカフェから譲り受け、布や糸を染める染料としてアップサイクル。染められた布や糸を使い、バッグや小物などを一つひとつ丁寧に製作。その際に残ったハギレ(皮革や糸、ハギレ布)を使った小物もおしゃれ。コーヒーの自然な色合いは、使い込んでいくほどに変化。その経年過程も楽しい。染色後のコーヒーの出しがらは"野菜の肥やし"や"牛の足場"としてさらに再活用するなど、無駄なく最後まで使い切る仕組みを取り入れている。shop.arbre-coffeedyed.com



毎回、色の
出方が異なる
のも魅力

mate-mono

テキスタイル・化学素材メーカーの小松マテーレがアップサイクルをテーマに、端材や廃棄素材の可能性を引き出し、製造したサステナブルブランド。もともとサッカー場に敷かれる芝生の養生シートとして作られたメッシュ素材を使った「すけるバッグ」や遮光カーテンの生地などを活用した「ひかるバッグ」など、今まで見たことないユニークなアイテムは、ものづくりの可能性や楽しさが伝わってくるものばかり(すでに廃棄予定だった残生地は使い切り、現在はバッグのために再生産した商品も)。(左から)ひかるバッグ ローズ　¥8,800、ホーンバッグ#2　¥11,000、ひかるバッグ チューリップ　¥8,800
komatsumatereonlinestore.jp



"もったいない"
を
"見たことない"
に変えて楽しむ



cofl by 4℃

美しさと上質さを追求したデザインが人気のジュエリーブランド4℃から、環境に配慮したブランドが登場。洗練されたデザインはそのままに、廃棄された携帯電話やPCなどから集められたリサイクルメタルをジュエリーの地金に使用。環境への配慮を意識した選択をしながらも、ジュエリーを身につける喜びも堪能できるのが嬉しい。そのほか、採掘作業を必要としない、ラボで作られるラボグロウンダイヤモンドを使ったジュエリー等を販売、売上の1%を森林保全団体に寄付するなど、様々な取り組みを行なっている。シルバーネックレス　¥15,400　fdcp.co.jp



隠れた資源がジュエリーに！



おかげさまで大好評♡

おかげさまで **900万PV！**

arwebがよりパワーアップ!!

毎日更新しているarwebはもうチェック済み？
もっと可愛く、もっと便利に、そして女性特有のお悩みに寄り添えるように…。
今まで以上にarの世界観に浸ることができるので、本誌と同じくらい愛してください！

point 1 とにかくバズる！ オリジナル記事が面白い

最旬のメイク＆ファッション記事はもちろん、タレントのインタビューや、占い・恋愛指南などarwebでしか読めない記事が盛りだくさん。バラエティ豊かな連載陣にも要注目！



初代バチェロレッテ・福田萌子さんが恋愛のお悩みに回答



当たると話題！MBTI診断♡



話題のダイエット・美容法の#やってみた 記事も充実



point 2 なりたいヘアがもっと見つかりやすく♡

人気サロン発の1000を超えるヘアカタログが写真で楽しめるようになりました！ スワイプで自分の気になるヘアをスイスイ見ることができます。髪型に迷ったらarwebを見て。



TOPにもおすすめヘアをピックアップ

point 3 arweb限定！ armoreって知ってます？

arwebでもarの世界観を楽しんでほしい、そんな思いから作られた縦型コンテンツ"armore"は、毎月女の子のリアルな気持ちに寄り添って、特集記事を発信。美ビジュアルとargirlが書くリアルな記事が人気です！



point 4 マンガコンテンツも充実

arwebでしか読めない連載マンガから話題のバズりマンガの紹介など、面白い作品がよりどりみどり。思わずキュン♡としちゃうような甘酸っぱい恋愛系、SNSの光と闇を描いたハラハラドキドキな作品…あなたはまず、どれを読む？



あなたの♡がなくても

27歳、橘カレンは、"地方の可愛い女の子"から脱却するべく東京で努力を重ね、インフルエンサーとして一目置かれる存在に。一見キラキラして見えるSNSの世界だが、その裏側にはフォロワー数、いいね数など、数字に追われる闇の世界があって…。



占いちゃんは決めきれない！

占井マコは、相談者の質問にびしっと「決めきる」ヒントを教える人気占い師。だけど家に帰れば、自己肯定感低めな一人の乙女で…。「仕事も恋愛もこのままでいいの？」人生を"決められない"女子たちに向けたラブコメ漫画。



きゅんするだけじゃ付き合えない！

「一番大好きな人と結婚する！」をモットーに仕事に恋に奮闘する"ちい"と、誰もが羨む美貌でたくさんの男子から誘われるものの、恋愛に無頓着な"たま"。対照的な2人のデート、あなたはどちらに共感する？ それぞれの恋の行方も見どころ♡

arweb はコチラ♡



PRESENT& QUESTIONNAIRE

アンケートに答えてプレゼントをゲット！

B

DAYLILY 食べる美容液

3名様



永遠の美が手に入る!?
アジアの美容液をお守りに

数千年のアジアの歴史の中で、永遠の美を手に入れるために好んで食された「燕の巣」と「白木耳」に、和漢食材の「蓮の実」を加えた贅沢な食べる美容液。そのまま摂るも、ヨーグルトにかけるも、紅茶に混ぜるもよし。とっておきの予定の前に、お守りとして摂ってみては。DAYLILY　Golden Nest Gelée 金燕巣銀耳露　120g ×3瓶セット　￥5,200　㊐デイリリー　info@daylily.com.tw

A

Predia クレンジングクリーム

3名様



メイクと一緒に
毛穴・皮脂汚れもオフ！

天然ミネラル泥配合の柔らかなクリームが、メイクアップ料や毛穴の汚れ、酸化した皮脂までしっかり落とし、しなやかで透明感のある、毛穴の目立たないキメのふっくらとした肌に。ライトグリーンシプレの澄んだ香りに癒される〜。プレディア　スパ・エ・メール　ファンゴ W クレンズ　300g　￥4,725　㊐コーセー（プレディア）　☎0120-763-327

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：11/11(土)23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー（www.shufu.co.jp/privacy）をご覧ください。

C

HONEY ROA 美容液パック

3名様



見た目も内容も
幸福なスキンケア発見！

はちみつ瓶をイメージした大人気ハニーボットシリーズから、花びらパックが登場！　北海道産アカシアハチミツが肌に潤いと明るさをもたらし、ジャスミンの香りが不安や緊張を和らげるから忙しい毎日にぴったり。HONEY ROA　ハニーボット フラワーモイスチャーパック ジャスミン　75g　￥4,400　㊐ハニー ロアお客様相談室　☎0120-941-554



ar 9月号で 読者が選んだ人気Ranking

Fashion



1位 WE LOVE シン・おフェロ髪 By 今村仁美さん



2位 LOVE LOVE BOB By 今村仁美さん



3位 LOVE LOVE BOB By 今村仁美さん

Makeup



1位 サマアレとイマナツメイク By 河嶋 希さん（io）





2位 美しすぎる橋本環奈 By 河北裕介さん

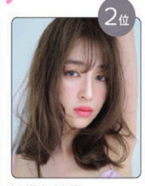


3位 イロドリ花と髪 By 福岡玲衣さん（TRON）

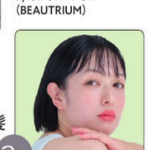
Hair



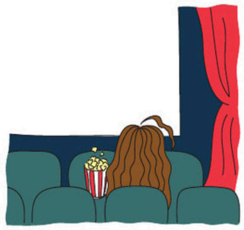
1位 イロドリ花と髪 By 福岡玲衣さん（TRON）



2位 WE LOVE シン・おフェロ髪 By イガリシノブさん（BEAUTRIUM）



3位 WE LOVE シン・おフェロ髪 By イガリシノブさん（BEAUTRIUM）



あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。

竹野内 豊

TAKENOUCHI YUTAKA



PROFILE

1971年1月2日、東京都出身。1994年に俳優デビューし、多数のドラマ・映画で活躍。2002年に『冷静と情熱のあいだ』で日本アカデミー賞優秀主演男優賞を受賞。2023年の公開作品は本作の他、『映画イチケイのカラス』『シン・仮面ライダー』『探偵マリコの生涯で一番悲惨な日』、Netflixシリーズ『THE DAYS』などがある。

シャツ(参考商品)、スラックス¥143,000／ブリオーニ

Q. 好きな旅先と思い出は？

A. 昔、ある番組のドキュメンタリーで**ガラパゴス諸島**に行ったことがあって、そこにだけ生息する動物たちと間近で出会えたのは嬉しかったなあ。あと、映画の撮影で**フィレンツェ**に行った時、街中まるで美術館の中を歩いているようで素晴らしい思い出になりました。

Q. 20代でやっておいてよかったことは？

A. なんだろうなぁ…**たくさん恥をかいたこと**かな。何事も経験だから、まだまだこれからも恥をかかないといけないんだと思います(笑)。

『唄う六人の女』には、不思議な縁を感じています。２０１４年公開の映画『ニシノユキヒコの恋と冒険』の撮影時にスタッフの方から「山田孝之さん主演の『ミロクローゼ』がすごく面白い」と話を聞いて拝見したんですけど、とても独創的で、斬新な石橋ワールドが炸裂していました(笑)。それが石橋義正監督作品との出会いでした。実は、たまたまとある作品で原田美枝子さんと共演した際にも、「面白い感性のある監督と出会った」と噂を聞いていたんです。

それから月日が経ち、２０１８年頃に石橋監督から突然本作のオファーが届いた時は驚きました。その時点ではまだ脚本は執筆前でしたが、都内のある場所で監督と対面して『唄う六人の女』の構想を聞かせていただき、僕としては「ぜひ参加したい」という気持ちでした。コロナ禍もあり、撮影に入るまでには随分と時間がかかってしまいましたが、自分の中では「今度はどんな世界観の映画になるのだろう…」という気持ちで楽しみでしたね。

そして脚本を初めて読んだ時は、やはり作家性が強く、活字の中だけでは想像のつかない世界観が随所に描かれていて、どの扉のドアノブに手をかけて開けば正解なのかという、そんな迷いもありましたけど、石橋監督、そしてロケ現場となる大自然に身を預け、頭で考えるのではなく、刹那的な感覚のようなものを大切にしていこうという気持ちで撮影に臨みました。

今回、共演者の方々には大いに刺激を受けました。山田孝之さんとは『太平洋の奇跡-フォックスと呼ばれた男-』以来11年ぶりに共演できて嬉しかったです。彼が放つ瞬発的な演技は迫力がありますし、12年ぶりに共演した水川さんの新たな役柄も魅惑的で新鮮でした。アオイヤマダさんとのシーンでは、いつも予測ができない身のこなしに、時々スタッフから「オー！」という歓声とともに驚きの声が上がっていました。

コロナ禍を経た今、私たちは人間社会だけでなく、大自然やそこに生きる様々な植物や動物たちに、徐々に意識を向けることが高まってきているように感じます。この映画は、人間社会だけではない生命に目を向けようとする作品ですが、同時に生き物としての人間の姿を様々な視点から映し出していると思います。監督が映画に込めた大切なことが長い時間をかけて、じわじわと人の心に沁みていく、そんな作品になればと思います。





©2023「唄う六人の女」製作委員会

『唄う六人の女』

父の遺品整理のために生家を訪れた萱島(竹野内 豊)と、父が所有していた山を購入しようとする開発業者・宇和島(山田孝之)。事故に遭い気を失った二人が目覚めると、謎めいた女たち(水川あさみ他)が暮らす森に監禁されていた。萱島と宇和島の運命は!? 出演／竹野内 豊、山田孝之他 配給／ナカチカピクチャーズ、パルコ 10/27公開

Photo:Setsu Takahiro(biswa.)
Styling:Shimoda Rira
Hair Makeup:Takenouchi Hiroaki
Text:SYO



池松壮亮

IKEMATSU SOUSUKE

　僕が演じる長男の誠一は、バカで短気で恐竜好きなキャラクター。若葉（竜也）くん演じる次男の雄二は、（佐藤）浩市さん演じるお父さんにどちらかというとタイプが似ていて、松岡（茉優）さん演じる妹の花子と誠一は、なきお母さんを想像できるような、直情的で正義感が強く、激情型。家族のバランスを見ながら家族を作っていくという作業は楽しかったです。家族でわちゃわちゃするシーンの撮影はとても面白かったです。それぞれ俳優であることと、この映画で共に物語を作り上げるということ、この2点のみの共通認識で心の手をつなぎ、擬似家族としてみんなでケンカしたり、慰め合ったりしながら本当の家族のような感覚になっていく。そういう尊い瞬間をお互いに信じ合える素晴らしいチームでした。

　誠一は途中、家族のために、俺がお兄ちゃんだからとひと肌脱ぎますが、その心意気はあまりにも素敵だなと思いました。お兄ちゃんって先にこの世に出てきただけで、みんなが面倒見のよさを持っているわけじゃなく。僕にも妹と弟がいますが、ちゃんとお兄ちゃんやってきてあげられたのか、よくわかりません。でも、形のないプライドのようなものをこの役に押し出していきました。恐らくそれは家族に向けたプライドであり、自分に向けたプライド。日本の全お兄ちゃんを代表して（笑）、お兄ちゃんしてきました。

　僕の妹も花子と同い年ぐらいなんです。離れて暮らしているので、自分が妹にしてあげられない眼差しを役にのせて、おせっかいだとしても、花子のために協力してあげられる兄でいたいと思って演じました。

　この映画は、人に残されたわずかな可能性を探す花子の旅のような物語です。監督の石井（裕也）さんは、愛や心や存在という証明できない不確かなものを、マスクや雷や家族というキーワードを使って触れてみようと試みたのだと思います。この世界の寂しさや、証明できない自分たちの存在について、失われていく尊厳について。ちゃんとこの世界に未練を持つ人たちが、まだ正しく生きようとしている。そんな、明日への逆転反逆ファミリーラブコメディです。



PROFILE

1990年生まれ、福岡県出身。2003年、『ラスト サムライ』で映画デビュー。これまで数々の映画賞の受賞歴を持つ。『夜空はいつでも最高密度の青色だ』『宮本から君へ』『アジアの天使』『ちょっと思い出しただけ』『シン・仮面ライダー』などに出演。現在、『白鍵と黒鍵の間に』が公開中。主演ドラマ『季節のない街』がディズニープラス スターにて配信中。

Q. 最近よく聴いている音楽は？

A. 映画『バービー』のサントラ。
車の運転中に流しています。
聴くと元気になります。

Q. 池松さんがつい饒舌になる話題は？

A. こと映画とか、
自分のやっている仕事に対しては
しゃべり出すと止まらないことも
あるかもしれません。
気兼ねなく話せる相手には
淡々とずっと喋っている感じです（笑）。

Q. 物を選ぶ時は直感派？吟味する派？

A. どちらかというと**直感派**なのかな。
俳優はずっと選択の連続で、
できあがるまで完成図がわからない中で
どうチョイスしていくかの作業でもあるので、
常に直感と吟味を繰り返しながら選んでいると思います。
いらないものは選びたくないし、
自分の人生において大切なものを選択していきたいです。



©2023「愛にイナズマ」製作委員会

『愛にイナズマ』

花子（松岡茉優）は映画監督デビューを控えたある日、バーで正夫（窪田正孝）と運命的な出会いを果たす。このまま人生がうまくいくと思いきや、卑劣なプロデューサーにデビュー作の企画を奪われてしまった。そこで花子が頼ったのは音信不通だった家族。父と兄2人、そして自らが出演者となり映画を撮り始めたのだ。するとカメラの前で、家族の抱える"ある秘密"が明るみになっていく…。出演／松岡茉優、窪田正孝、池松壮亮、若葉竜也、佐藤浩市 他　配給／東京テアトル　10/27公開

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ￥50）
Hair Makeup:FUJIU JIMI
Text:Iida Honoka

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise



©JOKER FILMS INC.

『こいびとのみつけかた』

植木屋で働くトワ(倉 悠貴)は、気になる記事をポケットに詰め込み、いつも想像を巡らせている変わり者。コンビニで働く園子(芋生 悠)に片思いをし、自分のところまで木の葉を並べて誘い出すことに。周りは来るわけがないとからかうが、園子もまた変わり者だった。二人は周囲にはよく理解できない独特の会話で仲を深めていくが、園子にはトワに言い出せない秘密があった。出演/倉 悠貴、芋生 悠 他　配給/ジョーカーフィルムズ　10/27全国順次公開



倉 悠貴
KURA YUKI

PROFILE

1999年12月19日生まれ、大阪府出身。2019年、ドラマ『トレース〜科捜研の男〜』で俳優デビュー。翌年『夏、至るころ』では映画デビューにして初主演に抜擢。近年の主な出演作にNHK連続テレビ小説『おちょやん』など。公開待機作に映画『OUT』『コーポ・ア・コーポ』『市子』などがある。

シャツ¥47,300、パンツ¥61,600/BARENA(三喜商事)　その他/スタイリスト私物

Q. バッグに入っているマストアイテムを教えて!

A. 普段は鞄を持ち歩かない**手ぶら派**です。ポケットにはスマホ、財布、AirPodsくらい。お仕事がある日はリュックに台本。あとは目薬、点鼻薬、ティッシュ、歯ブラシ…かな。最近は日焼けしたのでビタミンCも持ち歩いてます。

Q. 今、食べたいものは?

A. **辛いもの**にハマっています。中華系からスパイス系の辛さまで、いろんな辛みを楽しめるようになりました! 某カレー屋さんでは「6辛」をオーダーしています。

Q. 即席パワーチャージは

A. とりあえず**コーヒー**を飲む! ブラック派です。即席ではないけれど、大事な撮影前には**サウナ**に行きます。むくみをとって整えてから臨みますよ。

本作は、変わり者二人のラブストーリー。世の中になじめない男女が、二人にしかわからない世界を築いていきます。台本を初めて読んだ時は、あるようでなかったこの〝ひたすら優しい平和な世界〟を描いた作品があることに嬉しくなりました。

僕が演じる主人公・トワは、雑誌の記事をポケットにいっぱい詰め込み、いつも想像を巡らせている変わり者。残虐な一面を併せ持っていますが、それは素直すぎるゆえ。役作りの時に、このピュアな部分だけに焦点を当てるとまるでキャラクターのようになってしまうため、歩き方など細かい仕草を意識して生身の人間らしさを表現しました。でも、自分で言うのもなんですが…トワが持つ柔らかさは、僕と似てるところもあって。すんなりとは言わないけれど、抵抗なく役に入り込めました。

撮影までの約1か月間は、台詞覚えをはじめ、弾き語りのシーンのために歌やキーボードをみっちり練習! なにしろ初めてなので、鍵盤にシールを貼って基礎的なところから始めました。台詞覚えも、長文の記事を一気に話すシーンがあるので一筋縄ではいかない。トワがポケットに記事を入れているのと同様に、時間さえあればポケットから小さくコピーした台本を取り出して読んで…と、マメに頭に叩き込んでいました。

共演者は、この作品の世界観と同じでとにかく優しい! 僕は主演でありながらも若手なので。大先輩の川瀬(陽太)さんや宇野(祥平)さんが、僕の意見を聞いてくれたり、相談にのってくださったおかげで、納得して演じることができました。

柔らかい雰囲気を持つ芋生(悠)さんは、トワが想いを寄せる園子そのもの。カメラが回っていない時も一緒にお話をしていたのですが、あまりに自然体で何を話していたのか忘れちゃうくらいでした(笑)。

トワは、いつも園子のことを想像していて未来予想図をも巡らせます。僕の結婚願望ですか? 昔はなかったけど、今はいい人がいたら結婚したいです。歳を重ねると考えることが多くなりそうなので勢いにまかせたいな、と(笑)。

本作は、優しさやユーモア、そして垣間見える闇、様々な要素が詰まった〝メロドラマ〟が見どころです。年齢問わずあたたかい気持ちにさせてくれる作品なので、どうぞ皆さんでご覧ください。

Photo:Otsuru En (SHOWAKICHI ¥50)　Styling:Kawase 136
Hair Makeup:NOBUKIYO　Text:Okamoto Hana

AND MORE



©Kavac Srl / Ibc Movie/ Tender Stories/ (2022)

『蟻の王』

名匠ジャンニ・アメリオが愛と人間の尊厳について問う

詩人・劇作家で蟻の研究者でもあるアルド・ブライバンティは、教え子の青年・エットレと恋に落ち、一緒に暮らし始める。しかし二人は引き離されてアルドは逮捕され、エットレは矯正施設へ送られてしまう。好奇の目にさらされる中で裁判が始まり、取材する新聞記者・エンニオは不寛容な社会に声を上げるが…。11/10よりヒューマントラストシネマ有楽町、YEBISU GARDEN CINEMA、アップリンク吉祥寺他全国順次公開。



©2023『月』製作委員会

『月』

実際に起きた障がい者殺傷事件を石井裕也監督が映画化

夫の昌平(オダギリジョー)と慎ましい暮らしを送る元有名作家の堂島洋子(宮沢りえ)は、森の奥の重度障がい者施設で働き始める。他の職員による入所者への心ない扱いや暴力を目の当たりにするが、その理不尽な状況に誰よりも憤っているのは同僚・さとくん(磯村勇斗)だった。彼の中の正義感や使命感は増幅されていく。原作は辺見庸の同名小説。10/13公開。



©2023 MANDARIN & COMPAGNIE - FOZ - GAUMONT - FRANCE 2 CINÉMA - SCOPE PICTURES - PLAYTIME PRODUCTION

『私がやりました』

"犯人の座"を巡って女たちが繰り広げるクライムミステリー

フランソワ・オゾン監督最新作。有名映画プロデューサーが殺害され、新人女優・マドレーヌが容疑者に。親友の弁護士・ポーリーヌと法廷に立ち、正当防衛を訴え、感動的なスピーチで裁判官や大衆の心をつかみ無罪を勝ち取った。さらに、悲劇のヒロインとしてスターの座を手に入れる。しかし大女優・オデットが現れて真犯人は自分だと主張し…。11/3公開。

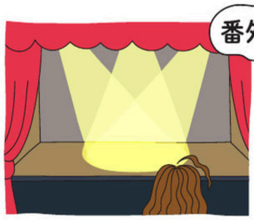


©2021 朝井リョウ/新潮社　©2023「正欲」製作委員会

『正欲』

朝井リョウ衝撃のベストセラー小説が待望の映画化

不登校の息子が世間から断絶されることを恐れる検事の啓喜(稲垣吾郎)。実家暮らしで代わり映えのしない日々を過ごす夏月(新垣結衣)。夏月とある感情を共有する佳道(磯村勇斗)。準ミスターに選ばれるほどの容姿を持つ大学生・大也(佐藤寛太)。そんな大也を気にかける八重子(東野絢香)…。環境も容姿も性的指向も異なる5人の人生が交差する。11/10公開。



番外編

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Stage Paradise

舞台の上で圧倒的な存在感を放つ彼女からも目が離せません♡
ナマでしか味わえない感動を体感しに劇場へGO！

石井杏奈

ISHII ANNA



Q. 料理好きな石井さんが秋に作りたいメニューは？

A. 最近せいろをいただいたので
さつまいもやきのこの**せいろ蒸し**です！
えのきや椎茸、エリンギなどを
バーッと入れて、
蒸し上がったら塩で食べれば
素材の旨みが口いっぱいに広がって美味♥
塩は今、のどぐろのだし塩にハマり中。

Q. 秋に気になるファッションは？

A. 冬になるとコートや重ね着で
ニット単体のコーデができないので、
本格的に寒くなる前に一枚で可愛く決まる
ニットを着たいです。
あと、見よう見まねで編み物を始めまして。
黒地にオレンジの差し色を入れた
ニットのバケハを編んだので
この秋に使いたいな♪

Q. ボディメイク習慣を教えて！

A. パーソナルジムとピラティス、
食事管理はE-girls時代から続けています。
当時は毎日のように踊って汗をかいていたので、
今でも**日常的に運動**して汗をかかないと
ソワソワしちゃうんです(笑)。
トレーニングは筋トレで大きな筋肉をつけるより、
ストレッチしながらコアを鍛えるのが好きです。

　舞台経験の少ない私にとって、この作品で秋田(汐梨)さんとのW主演のお話をいただいた時は不安もありました。映像作品は、現場の演技をカメラのアングルや編集も含めて魅せていきますが、舞台は役者が稽古期間中ずっと役と向き合いながら、本番に一発勝負で全力をぶつけます。お芝居という点以外は全然別物ですが、やり遂げた先には成長があると信じて、今ある力を出し切りたいです！

　稽古を重ねるうちにどうなるかわからないのですが、台本を読むと、私が演じる高校生の希穂は芯のある女の子という印象を受けました。自分の意見をしっかり言う子で、友達思いで、周りから一歩引いたところにいながらも強い存在感がある。私も、違うと思ったことは口にするタイプなので、希穂の友達との接し方は共感できました。

　物語はすごく不思議な世界観です。秋田さん演じる未羽に、希穂が別の〈顔〉を持っていることを見抜かれることで歯車が狂い始めます。希穂がその顔を受け入れながらも抱く静かな葛藤を、本番までにどう表現していくか模索中です。

　私自身はそもそも隠し事をしないタイプです。言わなくていいことは頭の中で処理して忘れてしまうので、友達と会っている時は自分の言いたいことをさらけ出しています(笑)。

　この作品の大事な要素は、登場人物の中心が高校生だということ。まだ自立していない男女が、先生との問題や友達関係、恋愛など、様々な悩みに向き合います。そして数ある選択肢から挑むべき道を見つけていく。その姿が、観ている人の記憶に響いて、あの頃の悩みや失敗、成長があったからこそ今があるという、前向きな気づきにつながると嬉しいです。

PROFILE

1998年7月11日生まれ、東京都出身。2012年より女優活動をスタート。近年の出演作にドラマ『シェフは名探偵』『ガチ恋粘着獣』『彼女たちの犯罪』、映画『砕け散るところを見せてあげる』『破戒』などがある。

ワンピース¥53,900／ワイエムウォルツ(マービン&ソンズ)　イヤリング¥24,200、リング¥30,800／ラナスワンズ(ススプレス)　その他／スタイリスト私物

『SHELL』



ある日の夜、高校生の未羽(秋田汐梨)はマネキンを抱える中年男性の高木と出会い、その男が同級生の希穂(石井杏奈)の顔にも見えるという不思議な体験をする。一部の者しか知らない、同じ人間がいくつもの〈顔〉を持つ世界を未羽が見抜いたことにより、交わることのない境界線に摩擦が生じていく…。出演／石井杏奈、秋田汐梨、岡田義徳 他　KAAT神奈川芸術劇場〈ホール〉にて11/11から11/26まで上演。他、京都公演あり。

Photo:Fuse Ayumi
Styling:Ninomiya Chie
Hair Makeup:Hachinohe Akiko
Text:Iida Honoka

美術とネイルの熱愛カンケイ

— VOL.38 —

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO！

Photo:Tamamoto Shimpei
Composition & Text:Kamakura Hiyoko

担当したのは

atelier+LIM
☎06-6136-3746
www.lessismore.co.jp

ネイリスト
大嶋祐希さん
@yukichi_osm





今回のテーマは

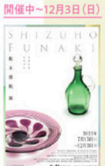
ガラス工芸作家・舩木倭帆の
クリアな色と曲線美の調和するうつわ

窯元の家に生まれ、
幼い頃から民藝(みんげい)に触れて育った舩木倭帆は、
大学時代にガラスに魅せられ、
北九州、広島…と活動場所を移しながら
暮らしになじむガラスのうつわを精力的に制作。
その作品は没後10年を迎えた
現在もなお私たちを魅了する。
そのガラスの透ける美しさとやわらかなフォルムを
再現したネイルを、展覧会が行なわれている
民藝と縁が深い「アサヒグループ大山崎山荘美術館」
本館の山本記念展示室で撮影。

MUSEUM & EXHIBITION

受贈記念：没後10年 舩木倭帆展

@アサヒグループ大山崎山荘美術館
開催中～12月3日（日）





花瓶、皿、鉢、グラス…暮らしの中で活躍するうつわを生涯手がけたガラス工芸作家・舩木倭帆（ふなきしずほ・1935～2013）。デザインから仕上げまで一貫制作の手仕事によって生み出されたうつわは、ガラスという素材でありながら、やわらかな温もりと、用にかなう堅牢さを併せ持つ。森田酒造代表取締役・森田昭一郎氏より、舩木倭帆作品105点の寄贈を受けたことを記念した展覧会。 www.asahigroup-oyamazaki.com



（左）
《モールデカンター》
1988-2012年

（右）
《モールピッチャー》
1977-87年

吹きガラスならではのモール模様をイメージした曲線の凸凹を重ねる





《エアーツイストワイングラス》
1977-87年

グラスの脚部分にあしらわれたツイスト模様を爪の真ん中に配置



《手付デカンター》
1977-87年

グリーンのグラデーションに水滴のようなクリアをぷっくりのせる

茶色の小瓶のボコボコとしたアラレ模様の立体感をオン



《アラレ栓付小瓶》
1988-2012年

and more...

編集部おすすめの展覧会をピックアップ！

特別展　開館35周年記念
福田美蘭―美術って、なに？

@名古屋市美術館
開催中～11月19日（日）

既成概念を打ち破るような手法で東西の美術や伝統をあらわしたりと、国内外で活躍する現代美術家・福田美蘭（1963～）。独自のユニークな視点で向き合った作品から、時事問題をテーマに鋭い視点で切り込んだ作品、さらに本展のための新作を含めた約50点を展示し、彼女の世界観を紹介する。 art-museum.city.nagoya.jp



福田美蘭《松竹梅》
2017年　アクリル・パネル
千葉市美術館蔵



福田美蘭《ゼレンスキー大統領》
2022年　アクリル・パネル　練馬区立美術館蔵

イヴ・サンローラン展
時を超えるスタイル

@国立新美術館
開催中～12月11日（月）

"モードの帝王"と称されたイヴ・サンローラン（1936～2008）の、没後日本で初の大回顧展。1958年にわずか21歳で鮮烈なデビューを飾って以来、2002年の引退まで約半世紀にわたって20世紀の世界のファッション界をリードした彼の唯一無二であり、豪華絢爛な美の世界を間近で堪能できる。 ysl2023.jp



イヴニング・アンサンブル
1984年秋冬
オートクチュールコレクション
©Yves Saint Laurent
©Nicolas Mathéus



カクテル・ドレス―ピート・モンドリアンへのオマージュ
1965年秋冬
オートクチュールコレクション
©Yves Saint Laurent © Alexandre Guirkinger



Profile

ため息モノの美肌＆ビジュアルと、気負いのないラフな人柄で、読者にも撮影スタッフにもファンが多い超人気モデル。音楽通が一目置くほど、あらゆるジャンルに精通。

比留川 游の Music Addict! vol.20

暑くもなく寒くもない秋は、日中はもちろん、夜風に吹かれながら音楽を聴くのに最高の季節。大好きな仲間たちと、また時に一人で気ままに、音と秋の空気を満喫しましょ！

Special Thanks:tAiki (photo)　Design:Minagawa Arika

Yu's Pick

ドライブしながら聴きたい♪

「Daydream」 KIKI feat.えんぷてい

Spotifyのオススメで知った、タイの3人組インディーポップバンド・KIKI。リードシンガー兼ソングライターのHelenaのR&Bボイスと、BossとNonのロックテイストが混ざり合った組み合わせがステキ。Daft PunkやPhoenixに影響を受けた曲作りをしている感じがわかります。今回推しに挙げた「Daydream」は、業界内でも注目の日本人アーティスト・えんぷていとのコラボ曲。彼らの日常を切り取ったMVは、フィルムで撮っている感じの質感と色味や、何だかほっこりしている雰囲気がすごく好き♡

Yu's Pick

『Resonant Bodies』 Suso Saiz

スペイン音楽の巨匠でありニューエイジミュージックのパイオニアであるスソ・サイス。このアルバムは完成までに2年かかっているらしい。それをしっかり感じるくらい完成度が高い。特に好きな曲は「Looking You In Silence」。彼が作り出す音楽は、とてつもなく美しいです。リラックスしたい時に最適。

寝る時にぴったり。私は、ストレッチをする時に聴くのも好き

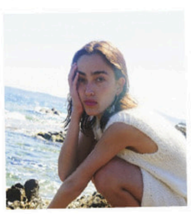
Let's try Spotify!

游の推し曲は今すぐココで聴ける！
Spotifyアプリさえあれば、無料会員でも今すぐ聴ける！アプリを立ち上げる>検索アイコンをタップ>右上のカメラマークをタップしたらこのコードを読み込むだけ！その他も話題＆コアな全曲が無料で聴けちゃいます。

Check it out！ 「Daydream」 KIKI feat.えんぷてい

Check it out！ 『Resonant Bodies』 Suso Saiz

ar's choice — New release



「Better Days」 Mina Okabe
UNIVERSAL INTERNATIONAL
¥2,750
日本人の母とデンマーク人の父を持つシンガーソングライター、ミイナ・オカベが日本デビュー。インスタのリール動画で大バズりした曲を知ってる人も多いのでは？耳心地のよい、柔らかい歌声に癒されよう。



「5am」 milet
Sony Music Labels
¥3,300
約1年半ぶりとなるAL3作目にはTVアニメ「鬼滅の刃」刀鍛冶の里編ED主題歌「コイコガレ」等を収録。儚くも力強い、唯一無二の彼女らしさが光る「December」等、秋冬にぴったりのメロウな楽曲も多数IN。



「AUTUMN VARIATIONS」 Ed Sheeran
WARNER MUSIC JAPAN
配信中(CD¥3,080・10/18発売)
世界的アーティストであるエド・シーランから、タイトル通り"秋"をテーマにした楽曲がサプライズリリース。暑い夏が終わり、寒い冬が来る前のほんのひとときである今の空気感にぴったりの楽曲を満喫して。



「GUTS」 Olivia Rodrigo
UNIVERSAL INTERNATIONAL
¥2,750
デビューAL「SOUR」でいきなりグラミー賞を受賞するなど、一躍ポップアイコンとなったオリヴィア。ファン待望の2ndは「vampire」をはじめ、彼女のポエティックなムード漂う美声を堪能できる一枚に。

松居大悟の三大欲求の向こう側

人間の"欲求"って３つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。



第３８欲

１ヶ月地方ロケしていると、飯のことを考えなくなる㊎

広島県尾道市にいる。

映画の撮影のためだ。尾道は海とツバメに包まれていて、振り返れば山と猫。道は狭くて風通しがよく、どこを切り取っても人の息遣いがしてくるような町だ。映画のロケーションとしては抜群で、天気に振り回されて過酷な撮影ではあるが、この町の長閑（のどか）さに救われている。

そんな尾道に１ヶ月いるわけだが、こんなに長く地方ロケをしたことがなく、有難いなと思いつつも、撮影以外は食べて寝るだけである。夜遅くに帰ってきて朝早く出発する。そうなると、食だ。撮影準備でも何度か訪れていて、その際は、尾道ラーメンを食べなきゃとか、地産地消を地で突き進んでいたが、長くいるとそういう考えが薄まっていく。むしろ、コンビニやスーパーでぱぱっと済ませてしまうのだ。きっと小旅行だと、あれ行かなきゃこれ食べなきゃと観光名所やご当地グルメを食べようと思うのに。毎晩、ローソンの梅干しとハイボール缶に明け暮れている。

いま、撮影終盤戦ではあるのだが、結局観光名所にはほとんど行かず、時間があれば体を休めたいからとサウナと惣菜で回復を願う日々。少しはやく終わる日に、地元の人が美味しいと教えてくれる普通の居酒屋のおばんざい。

感動の支点を、食ではなく景色に置きたくなる、という感じだろうか。むしろ地元の人たちと同じものを食べる（それは東京で普通にご飯を食べるのと同じようで違うことなのだ）ことで、見えるものが違ってくる。何に喜んだり感動したり、何に寂しく感じたり、というのをなるべく観光客じゃなくてその町にいる人の視点で考えたいのかもしれない。支点と視点をあえてクロスオーバーさせるまで、この街は僕をクリエイターにさせてしまった。

ちょっと調子に乗って書いてみたが、考えることに疲れてしまうからかもしれない。適当にコンビニで済ませているが、尾道で食べるコンビニ飯はやたらうまく感じる。なんでだろう。そりゃもちろん、地元のご飯が一番美味しいに決まっているのだが、でもミスドめっちゃうまい。尾道で食べるミスドのオールドファッションハニーは、とにかく絶品であった。

そんなこんなで食の矛盾を抱えながら、尾道で撮影してる日々です。とくに夜が好きだ。お店屋さんは夜８時にはほとんど閉まってしまって、静かで街灯もほとんどないから、夜空が大きくて、星がよく見える。雨が降ると、雨が止むまで空を眺め続ける。作品のことだけに集中している日々だが、こうしてアールのコラムを書いているということは、いつもの日々に戻る時が近づいて来ているようだ。

こわい！

普通の日々が来る！

東京に帰りたいけど、いつもの日々に戻るのが怖い。だがきっとこれをみんなが読む頃には、いつもの日々になっている。帰ったら富士そば行って、紅生姜天そばを食べようと思う。ああ絶対うまいだろうなぁ。オールドファッションハニーを改めて東京で食べたらどう感じるかも答え合わせしないと。

いつもの日々の方が、飯のことを大切に考えてるんだなぁ。





風車や出店も作り、
エキストラさん200人に来てもらったのに、
16時まで土砂降りで終わったと思ってましたが、
奇跡的に夕方から晴れました。







まだ作品自体は
情報解禁されていないので、
松居監督しか載せられずすみません。
元気な松居、虹と松居、限界な松居、
の３枚をご査収ください。





なんだかんだ尾道ラーメンはたくさん食べました。
背脂のすっきり醤油ラーメン。左は個人的ベストの「朱鳶」。
右は一人朝ラーメンした思い出の「しみず食堂」。

Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

●映画監督・ゴジゲン主宰
松居大悟

監督した映画『優しいスピッツ』公開中。
J-WAVE『JUMP OVER』毎週水曜26～27時。
Twitter/Instagram→@daradaradayo



美容医療で叶える
健康的なナチュラル美肌

美容医療の敷居の高さを払拭すべく、通いやすい価格帯で高品質の
サービスを提供してくれるファスト美容皮膚科のクリニック。
待ち時間の少ないオペレーションシステムで、患者さんの負担を軽減し、
効果を実感しながら通い続けられるクリニックを目指しています。











院長／武内 孝太朗先生

患者さんそれぞれの本来もつ「美しさ」を将来の財産にするべく、①低価格で効果の高い治療が受けられるクリニックであること。②待ち時間の煩わしさが解消されるクリニックであること。をお約束します。



すずらんの「再び幸せが訪れる」という花言葉から、お肌に悩むすべての方に再び笑顔が訪れるよう、待ち時間をできるだけ減らし、「また次も来たいな」とワクワクしていただけるような美容クリニックを目指します。

リーズナブルなプライスモデル!!

ポテンツァ（ダイヤモンドチップ）全顔 400ショット	¥39,300
医療HIFU400ショット	¥24,200
医療ダイエットNewronnお試し施術	¥2,200
医療脱毛VIOセット	¥7,700
Dr.処置施術シミ取り放題	¥7,700

梅田すずらんクリニック

TEL.0120-309-505

instagram：@umeda_suzuran_clinic

大阪府大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル2F

大阪駅 梅田駅 より各徒歩7分

●診療時間／10:00～20:00 ●休診日／水曜 ※年末年始はお休み

https://suzuran.clinic

梅田すずらんクリニック





ワンピース¥19,910／ランダ

ワンピース（ボレロセット）¥15,950／ランダ　イヤリング¥3,850／mimi33（サンポークリエイト）

甘さと辛さが同居する ツヤウエーブにドキドキ♥



前髪をかき上げたスパイシーなリッジウエーブは、こっくりとしたガーリーなアプリコットオレンジのカラーと合わせることで甘辛ニュアンス髪に。裾は外ハネ、全体は大きめのカールがつくようにミックスに巻く。前髪をかき上げて毛先を軽くリバースにすることで、凛とした表情に仕上げを。モデル／櫛谷鈴夏さん







オルオル
olu olu
☎0884-24-9223
㊟徳島県阿南市学原町壱丁地5-1
㊡9:00〜19:00　㊡月曜、第3日曜
oluolu-anan.com

オーナー
池内 舞さん

柔らかくてジューシーな 色っぽくびレイヤー



透明感たっぷりのベージュカラーと優しげな曲線が上品なミディアムヘア。顔まわりを中心にたっぷりレイヤーを入れることで、ツヤはキープしながら動きや空気感、くびれをプラス。表面を内巻き、ストレートアイロンで毛先を軽く外ハネにしてくびれ感を出し、遊び心と色っぽさをブレンド。モデル／misaさん







シュシュット
chouchoute
☎0422-27-5369
㊟東京都武蔵野市吉祥寺南町2-10-16
ユニアスコスモエイト1F
㊡9:00〜21:00　無休
chouchoute.me

代表
HONさん

に夢中デス

意志や主張を感じさせる髪もいいけれど、今狙っているのは
甘さも強さも色っぽさも、さりげなくすべてを漂わせる髪。
触れたくなるような柔らかさやアンニュイな曲線、そしてツヤ…。
見るたびに表情が変わるようなギャップ髪で、ドキドキ指数も上昇中！

Photo:Setsu Takahiro（biswa.）　Styling:Ohgyu Midori
Makeup:Suzuki Mikiko　Text:Ikeyama Akiko

＼＼ときめきが止まらない♥／／

この秋もニュアンス髪


トップス¥3,300／神戸レタス

キラめきと揺らぎ感で ロングはますます色っぽく！

大きくうねるロングウエーブは女らしさの真骨頂♥　ローレイヤーでツヤをキープしつつ、動きとニュアンスが出るようにサイドバングを入れ、リバースに巻く。流れ始めを頬骨の位置にすることで横にボリュームを出し、小顔を実現。ブラシでとかしてバームをつけ、まとまりと輝きをプラス。モデル／宇佐神 星さん

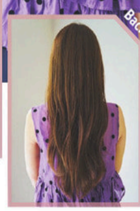




Side



Back



フォルテ レイ アオヤマ
FORTE Lei AOYAMA
☎03-6712-5091
㊟東京都港区北青山3-6-21
青山岡田ビル8F
㊫10:00〜20:00、土日祝10:00〜19:00
㊡月曜、火曜
forte-tokyo.com

代表
鈴木謙太さん


ワンピース¥6,800／Olu.

彩りオータムカラーで 可愛さも私らしさも奪取

秋っぽさを取り入れたシンプルミディ×ツヤ感カラーを、「それだけじゃつまらない！」という人のために派手めなインナーカラーでアプデ。ベースに暗めのオレンジを入れ、一周囲むようにビビッドなイエローを。前髪と顔まわりには多めに入れ、リバースに巻くことで個性を強調。モデル／柳平麻梨さん





Side



Back



コニ
Coni
☎0263-36-5522
㊟長野県松本市深志2-2-6
加納ビル1F
㊫10:00〜19:00　㊡月曜、第3火曜
coni-hair.com

スタイリスト
新田龍之輔さん

「虫歯からインプラント治療まで、当院では小さなお子様からご年配の方まで幅広く皆様が通いやすい環境作りを心掛けております。インプラントとマウスピース矯正なら 口腔外科専門医が院長のてくて長町歯科にお任せください。」（院長／市島先生）

てくて長町歯科 | 宮城県 仙台市


2


3


1

インプラント、マウスピース矯正

無料相談実施中！

1. インプラント治療とマウスピース矯正を得意としています。インプラントやマウスピース矯正と言われてもよく分からない方のために、無料相談会を随時実施しています。お気軽に来院ください。2. インビザラインのカウンセリング風景です。どんな方でも安心して通えるように、丁寧なカウンセリングを行います。3. 口の型をとるのではなく、最新の口腔スキャナーを使ってマウスピース矯正でどのくらい歯が動くのかシュミレーションができます。4. てくて長町歯科では、しっかりと歯が磨けているのか不安な方のために、実際に歯ブラシを使用しながら分かりやすく説明をしてくれます。今まで歯医者が苦手だった方や興味を持たれた方はぜひ一度足を運んでみてください。

Data.

宮城県仙台市太白区あすと長町
1-5-5tekute2 2-6 区画
☎ 022-797-1899
㊖ 8:00～18:30 ㊡ 祝日
第 1,3 日曜 8：00-17：00
第 2,4 日曜 8：00-13：30
URL https://tekute-sika.com




4

Menu.

❶【インビザライン】¥880,000（1 回 15 分～ 30 分）
2 年～ 4 年（目安、個人差あり）マウスピース矯正
❷【インプラント】¥217,800 ～（30 分程度）
失った歯を元通りにする治療
❸【ホワイトニング】¥22,000 ～ 40,700（60 分）
オフィス、ホームホワイトニング¥22,000
デュアルホワイトニング¥40,700

れて毎日をハッピーに♡

おすすめのクリニックをチェック
Produced by MediaSeed

医療法人福富歯科医院 | 栃木県 栃木市

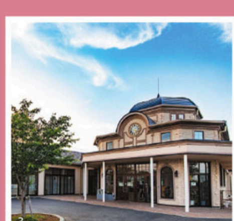

1


2

ホワイトニングから 歯周ケアまでコーディネート

Data.

栃木県栃木市樋ノ口町396-24
☎ 0282-22-3703
㊖ 9:30～18:30 ㊡ 水・日・祝
（最終受付 18:00）
URL https://fukutomikokoro.com


3

1. 福富歯科医院は心のケアを行うための癒しの空間を演出できるように心がけています。どんな人でも安心して通えるよう、スタッフ一同医院全体で取り組んでいます。2. 福富院長。院長のほか、専門のスタッフがチーム医療として丁寧に対応してくれます。院長を中心に丁寧にヒアリングを行い、診療に対する不安を取り除いていきます。

Menu.

❶【白い歯（ジルコニア）】1 本¥77,000 ～ 110,000
（1～2 週間）本来の天然の歯の自然感をお求めの方
❷【歯周病治療】¥3,000～5,000（1 時間）
歯周病菌コントロールを行います
❸【ホワイトニング】¥18,500（2 時間）
診療室内で行うホワイトニングです

3. 福富歯科医院とともに歩む「フォレストキッズ保育園」です。病児保育・医療的保育管理・予防歯科・子育て支援・母親教室など医療的な取組を幅広く行い、お子さん一人ひとりに対して、個別に指導・カウンセリングを行っています。

篠原歯科医院 | 栃木県 宇都宮市



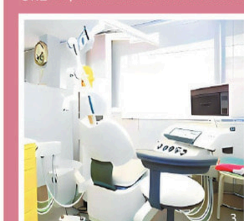
2

Menu.

【ジルコニアボンド】¥110,000（約 30 分～60 分）
金属を使用しない、セラミックによる歯冠修復
（施術回数は歯の状況によって異なります。）

Data.

栃木県宇都宮市南大通り4-1-1
☎ 028-634-6618
㊖ 9：00 ～ 12：30（最終受付 12:00）
14：00 ～ 18：00（最終受付 17:30）
㊡ 木、日、祝日
URL https://www.shinoharashikaiin.com


3

最新の治療理論である M.I.(MinimalIntervention)Treatmentの理念に基づき、「できるだけ歯を抜かない」「できるだけ神経を取らない」「できるだけ歯を削らない」事をモットーに、生体への侵襲を最小限にする歯科治療を実践しています。歯科医師の専門的な技術と充実した医療設備で、患者さんの悩みに応えてくれます。


1

口の健康を通じて健康寿命を延ばし QOL を高める

1. 院長 坂入 道子 2. 開業から 100 年以上の実績！患者さんのお口の健康を一生を通して維持できるようサポート。赤ちゃんから年配の方まで、長くお付き合いできる歯科医院を目指しています。3. 治療後も定期検診を促し、再発しないようメンテナンスを行います。

※メニューは全て自由診療です PR

健康な歯と美しい口もとを手に入

AKIRA DENTAL CLINIC

神奈川県
平塚市





歯周病学会認定医２名在籍
365 日丁寧な診療!

Data.

神奈川県平塚市東真土 1-4-41
☎ 0463-73-8765
㊎ 月～金：9：00～13：00
14：00～18：00
土日祝：9：00～12：00
13：00～16：00
㊡ なし
URL https://akiradentalclinic.com



1.「生まれ育ったこの平塚で良い歯科治療を提供したいと思い、開業を決意いたしました。この地域の皆様に、最良の治療をお届けできるよう努めていきます。」2. 一般歯科だけでなく、口腔外科、矯正歯科、小児歯科、インプラントなどの治療も行っています。お口のお困りごとは、お気軽にご相談を。

Menu.

❶【歯の移植】¥330,000～440,000（約6ヶ月）
❷【インプラント】¥400,000 ～ 500,000（約6ヶ月）
❸【矯正】¥600,000 ～ 800,000（約2年）

3. 平塚駅から車で約 10 分。駐車スペースが 11 台と広い駐車場があります。駐輪スペースもあるため、車でも自転車でも通院が可能です。

千賀デンタルクリニック

東京都
新宿区



土日祝日も20時まで診療!
新宿駅・新宿三丁目駅直結

Menu.

【目立ちにくいマウスピース矯正
「スマイルモア矯正」】
¥187,000～396,000（3～12ヶ月）
※状態によって変動あり。無料相談実施中。

どんな人でも安心して通えるよう、口腔内カメラを用いて治療の見える化を行い、保険診療、自由診療の治療のメリット、デメリットを丁寧に説明してくれます。

Data.

東京都新宿区新宿3-17-5
T&TⅢ(サード) ビル 6階
☎ 03-6709-9580
㊎ 10:00～20:00 ㊡ 年末年始
URL
https://www.senga-dc-shinjuku-east.com





一般歯科、矯正歯科（マウスピース矯正・ワイヤー矯正)、小児歯科、口腔外科、インプラントの総合歯科クリニックです。その中でも特に口腔外科、親知らずの抜歯を得意とする口腔外科出身や大学病院在籍の専門の先生が多く在籍。「土日祝日に大学病院へ行けない」という方は土日祝日も２０時まで診療しているので、一度お問い合わせをしてみてください。

渡辺歯科

岐阜県
可児市

Menu.

❶【メディカルケアコース】¥4,950（約30分）
口腔内マッサージ、ヘッドマッサージ、表情筋指圧
❶【トリートメントケアコース】¥5,610（約45分）
口腔内マッサージ、クイックジェット
❶【エステティックケアコース】¥39,050（約50分）
口腔内マッサージ、クイックジェット
ホワイトニング上下、ミネラルパック

1. 治療を頑張ったお子さんに渡している女医の手作りご褒美。女の子のご褒美には、女医が心を込めて手作りしたヘアピンやヘアゴム、ストラップがあります。男の子には、ストラップはもちろん、ガチャなどさまざまな種類のものを用意。2. ミントグリーンを基調とし、日差しが入り明るく、リラックスして待つことができる待合室です。

Data.

岐阜県可児市坂戸 543 - 2
☎ 0574 - 60 - 6066
㊎ 9：30～13：00（最終受付 12：30）
15：00～19：00（最終受付 18：30）
㊡ 木、日、祝日（土曜は 9:30~14:00 の診療）
（祝日により木曜診療ありの場合や、月に1回
日曜日に矯正の為診療を行う場合があります）
URL http://www.watanabe-dental-clinic.jp







健康と美容を重視した
楽しく親しむデンタルエステ

「皆様が持っている『歯医者さんは怖くて痛い』そんなイメージを変えて、『先生にならば相談しやすい』と思っていただけるような、女性ならではの気配りを患者様に届けることのできる診療に取り組んでいます。」

あいおい歯科 イオンモール高岡医院

富山県
高岡市





一人一人に合わせた
オーダーメイド治療

1. 患者さんのご希望に添えるよう、保険診療から予防歯科、審美治療、インプラント、矯正治療等の総合的な治療を提供しているあいおい歯科。大切な歯だからこそ長く健康に維持できるよう、患者さんとしっかりと向き合います。2. マスクを外す機会が増え、美意識が高まりマウスピース矯正を希望する方も増えているそう。

Menu.

❶【インビザライン Go】
デンタルローン 82 回払い 月々 ¥5,900（3ヶ月～半年）
別途月々の調整量クリーニング費
❷【ホワイトニング】¥35,000（1ヶ月～3ヶ月）
ホームホワイトニングを行っています
❸【セラミック治療】¥44,000 ～ 132,000(1～2 週間)
歯の詰め物や被せものをセラミックに美しく整える

土・日・祝日も診療を行う、平日忙しい方でも通いやすい医院です。また、治療前の説明に力を入れていて、一人ひとりの患者さんとしっかりとお話をしながら治療を進めていきます。

Data.

富山県高岡市下伏間江383
イオンモール高岡 2F
☎ 0766-50-8181
㊎10:00-19:00 ㊡なし（土日祝も診療）
URL https://www.aioi-takaoka.com



.yell Liveって?

アイドルやタレント、アーティストがライバーとしてライブ配信する、夢を目指す全ての表現者のためのアプリ。リスナーはライブ配信者の配信中にコメントしたり、ギフトを送ったりして活動を応援することができます。



メイクもファッションも得意じゃなかった私がモデルになれるなんて感動！これまで頑張ってきてよかったです♡

ライバーNAME

「かかかぷぷぷききき!!!」所属

ASAMI

ずっとarに出るのが夢だったので、入賞できてすごく嬉しいです♡
24時間配信をやったり、ファンのみなさんと楽しみながらオーディションに参加することができました。
アイドルになりたての頃は、下地の塗り方も知らないくらいメイクが下手だったし、ファッションにもうとくて野暮ったかった私が、こうして今モデルとして出演できていると思うとなんだか感慨深いです(笑)。
このお仕事は、常に周りに可愛い子たちがたくさんいる環境。そんな可愛い子たちにいい刺激をもらいながら、日々メイクやおしゃれの研究を頑張ってきて本当によかったなって思います。
毎日アイドル活動を続けていると、時に弱ることもあります。
そういう時は思いっきり泣いたり、バンドの音楽を爆音で聴いたり、美味しいものを食べたり、自分を一旦解放してあげて、マイナスなマインドを溜め込まないようにしています。

トップス¥11,800／ボビー　ビスチェ¥2,390、パンツ¥2,990／神戸レタス

.yell Liveオーディションを
見事勝ち抜いたアイドルたちがココに集結♡

私たちの“可愛い”を作るエレメント

ライブ配信アプリ「.yell Live」で開催された、ar誌面出演がかかったレギュラーモデルオーディション・アイドル部門の結果をレポ！
入賞した5人に、オーディション中のエピソードや“可愛い”のために実践している美容法やケアについて語ってもらいました。



トップス¥12,600／ボビー　ジレ¥8,300、ショートパンツ¥4,800／Olu.　ヘアピン／スタイリスト私物

曲線美を生かすグラビアの撮影とお洋服を生かすファッションの撮影。同じモデルでも全然違って奥が深い！

ライバーNAME

根本凪

コーラル系のシャドウにベージュのマスカラ!
今までやったことのないメイクに挑戦して、
今日は新しい自分を発見できた気がします。
arに出ているモデルさんってみんな可愛いのに
色っぽさもあって…なんだかジューシーで美味しそう♡（笑）
私はイラストをよく描いているのですが、
まさにイラストに描き起こしたくなるような、
女の子が主人公の絵本を読んでいるような大好きな世界観。
そこに自分も入れるなんて、光栄だなって思います。
美容でこだわっているのが肌づくり。日焼け対策を徹底したり
パックや導入液でこまめに保湿したり、
土台づくりにはかなり力を入れてます。
メイクさんに「水まんじゅうみたいなとぅるんとぅるんの
お肌だね」って褒めてもらえて嬉しかったです♡



「ルックスだけでなく、マインドも愛らしい人」が私が目指す理想です♡

ライバーNAME

甘夏ゆず【バンもん！】

人と競い合うことはあまり得意な方じゃないのですが、
どうしてもarに出たかったので、今回は覚悟を決めて
頑張りました。今回の入賞はファンと一緒に掴んだ結果。
まずはファンのみなさんにありがとうって言いたいです。
アイドルである以上、見た目も中身も愛らしくありたいなって
常に思ってます。外見を磨くことはもちろん大事だけど、
それ以上に人としてどうあるべきかが大切。多少遠回りしても
いいから、人に愛されない人間にはなりたくないなって思うんです。
とはいっても、時に怒ったり嫌な気分になることももちろんあります。
性格って顔にダイレクトに表れるものだから、そういう時こそ
気持ちをさっと切り替えるように心がけています。

トップス¥4,600、スカート¥5,500／Olu.　イヤカフ／スタイリスト私物



自分の機嫌は自分で取る♡追い込みすぎるよりも、ある程度のところで自分にOKを出してあげるのも大切なこと

ライバーNAME

望月みゆ【バンもん！】

10年間の芸能活動の中で、カラコンをしないで撮影に挑んだのは今回が初!
ちょっぴり不安もありましたが、メイクさんとスタイリストさんのお力を借りて、
今日は可愛くしてもらいました♡　こんなナチュラルな感じは今までやったことが
なかったので、まるで別人になれたみたいでアガりました。自分の中でルールに
しているのは、ストレスを溜めないこと。ダイエットを頑張りすぎたり、
美容のために無理やり早く寝ようとしたり、以前は割と自分を追い込む
タイプだったのですが、なんだか生きづらくって（笑）。ある程度のところで
自分で自分にオッケーを出して折り合いをつけることで、逆にコンディションが
安定してきました。自分の機嫌を取るのって大事ですね。
今は仕事終わりの晩酌が、一番の癒し時間になってます。

シャツ¥5,500／Olu.　キャミソール¥8,228、パンツ¥8,778／フラワー　ピアス、ヘアピン／スタイリスト私物



努力は絶対裏切らない！小さなことからコツコツ積み重ねて、日々自分の“可愛い”をアプデし続けたい♡

ライバーNAME

蛭田愛梨

普段はライブ中、崩れないように
髪をキツめに結んでメイクもがっつりなことが多いのですが、
今日はふわっとフェミニンな感じにしてもらえて新鮮でした。
パステルトーンの衣装も、arど真ん中って感じで可愛かった♡
撮影前はarを読み込んでモデルさんたちの
ポージングや表情の勉強をしていたのですが、
ページをめくっているうちに欲しいお洋服やコスメがどんどん出てきて、
ちょっと脱線しちゃいました（笑）。どんなに疲れていても、
寝る前のスキンケアとストレッチを欠かさないのがMyルール。
ストレッチを地道に続けていたら、少しずつ身体が柔らかくなって
ライブ中のケガも減ったし、パフォーマンスの可動域も広がりました。
もともと肌が乾燥&敏感肌でゆらぎやすいので、
「眠くても明日のキレイのために頑張ろう!」って
自分に言い聞かせて毎日お肌をケアしています。
努力は絶対裏切らないから、なりたい自分に近づくため、
もっと可愛くなるためにこれからもコツコツ続けていきたいです。

トップス¥11,000、キャミソール¥16,500／ボビー　パンツ¥2,990／神戸レタス　シュシュ／スタイリスト私物

Photo:tAiki
Hair Makeup:Kato Shiho（PEACE MONKEY）
Styling:Funato Yui
Design:Minagawa Arika
Composition:Iseki Sayaka

MUST CHECK LIST

まだまだ見逃せない話題の
トレンドをPICK UP！
イチ早くチェックして
自分自身をアップデート

ONLY1ネイルを楽しみながら美爪へ





「いたわり、育てる美爪育成ケア」初回限定¥4,980、「美爪ケア＋補強ジェルコーティング」初回限定¥4,980、「欲張りフットコース（角質ケア＋ネイル）」期間限定¥8,800。

エッセンス
Essence

誰でも気軽に訪れることのできる安心の環境と高い技術で、幅広い世代から支持を集めているネイルサロン。ハンド＆フットケアはキレイにするだけでなく、角質ケアやリフレもおすすめ！さらに美爪へ導く施術で指先からモチベーションもアップ！

▶大阪府寝屋川市早子町21-1 ミサキビル2F ☎080-6162-8496 営10:00〜19:30最終受付 @essence_creativenail Essence ネイルサロン

余計なものはいらない主役級ワンピ



「Oneshoulder Slit One-Piece」¥10,890



秋の訪れを感じさせる白黒チェックのミニワンピ♡華奢見えも叶えてくれて、大人可愛いがズルい！

バノン
VANON

忙しい女性たちにオススメしたい、1枚で勝負服へとキマるEC限定ブランド。洗練された上品さと大人女子が求めるラインナップは目を惹くアイテムばかり。シンプルなものからシルエットに華があるデザインなど豊富なラインナップ。

▶@vanon_official www.vanon.jp VANON



「CLEARLASH スターターキット」¥13,700

CLEARLASH クリアラッシュ

ハリウッドで人気！自まつげに密着させるタイプの新しいまつげメイクアイテム。汗・水に強く、最長7日間の装着が可能。必要なもの全てが揃ったスターターキットは、ナチュラルな仕上がりの「ANYTIME」、マツエクライクな仕上がりの「TIARA」の2種類から。▶@clearlash.official www.clearlash.net



「RIÉNE aqua manicure」¥2,200

RIÉNE リエネ

スマホやPCから無料WEB診断を受けるだけで、一人ひとりに合うカラー＆ブラシのサイズが見つかるパーソナルネイルマニキュア。カラーは全12色、ブラシはS・Mの2サイズ展開。ネイルカラーが肌になじまない、ブラシが塗りづらいなどのお悩みを解消します！▶株式会社RIENE riene-nail.com リエネ ネイル

かっさですするんっとスッキリ美人

ジオン
jion

セラピスト監修の「jionかっさプレート」¥1,980。テラヘルツ鉱石から作っているので耐久性に優れており、水にぬれても錆びません。軽くてちょうどいい大きさで使い心地抜群！いつでも気になった時に、あなたはお肌に滑らせるだけで簡単に自宅でケアができる！



詳しい説明書付きだから、届いてすぐに初心者の方も気軽に始められます。むくみやシワなど気になる所に滑らせてスッキリ肌に！

▶[公式]jion jion amazon



「Non A.炭酸洗顔フォーム」150g 通常¥4,180 定期初回¥1,980（送料無料）※

Non A. ノンエー

ニキビに向き合って20年以上の〈Non A.〉から炭酸洗顔フォームが登場。ニキビをできにくくするために、肌を優しく包み込みながら汚れを落とします。繰り返しニキビから卒業しよう！▶有限会社プライマリー ☎0120-374-475 primaryinc.co.jp ノンエー ※2回目以降は1ヶ月または2ヶ月毎に1本/¥3,135（送料無料）でお届け。いつでも配送時期変更・休止・再開・解約可能。ご希望の場合は、次回お届け予定日の10日前までにご連絡を



「chodo バランシングセラム」¥6,248

chodo チョウド

ベタベタもカサカサもこれ1本で！ヒト型セラミドなど28種類の美肌うるおい成分を贅沢に配合した美容液。とろみのあるテクスチャーが優しくお肌に馴染んで、美肌へ導きます。毎日頑張るあなたに"ちょうどいい"スキンケアでお肌と心に潤いを。2〜3プッシュの使用が目安。▶chodo.skin chodo スキンケア ※¥300オフクーポン配布、2024.1.12迄

サラダのような乳酸菌サプリ誕生





内側からあなたのキレイをアップグレードする乳酸菌発酵食品「LT-1」1.5g×30包/¥3,580。これからは自分の善玉菌を育てる乳酸菌サプリで"育菌"を！

ラブリシング
Lovelything

野菜を食べなかった1日の終わりには、足りない栄養素を補うサラダ的な乳酸菌サプリ「LT-1」でカラダに反省とご褒美を。主原料である短鎖脂肪酸含む51種類の乳酸菌生産物質と、食物繊維などが眠っている間にココロとカラダをピカピカに。

▶株式会社ジプロス 大阪府大阪市北区梅田1-12-12 @lt_1.lt lovelything.stores.jp LT-1 乳酸菌



各¥1,500

Escort エスコート

シーンを選ばないシンプルなおしゃれリングが話題沸騰中。金属アレルギーフリーのサージカルステンレスを使用し上品な色あいの5色を展開。日常からペアリング、プレゼントにも最適。▶item.rakuten.co.jp/escort1/jrs02 Escort サージカルステンレス



「髪おもい-シャンプー」300ml/¥3,300

素髪計画 すがみけいかく

〈素髪計画〉は、髪本来の美しさを引き出す施術が好評のサロン。「髪おもい」は、髪の内側から潤す新感覚の高保湿ホームケア。豊富な栄養分で洗うたびに潤い・ハリ・コシを与え、柔らかで指通りの良いツヤ髪へ導く。〈素髪計画〉は全国に順次OPEN予定！詳細はHPへ。▶株式会社オンジャスト sugami-keikaku.com 素髪計画

これからはノンストレスの食習慣へ

さんめいや
三明屋

食べながら綺麗に痩せたい、甘いものがやめられない…とお悩みの方におすすめ。トウモロコシ由来のL-アラビノース配合の機能性表示食品※「新美糖」30包入/¥4,860。食後の血糖値の上昇を穏やかにし、腸内環境をサポート。





高純度のL-アラビノースを使用した化学保存料無添加の自然甘味料「新美シロップ」150g/¥950・600g/¥2,160。使いやすい爽やかな甘さ、どんな料理や飲み物とも相性も抜群！

▶株式会社三明インターナショナル @arabi_tou www.global-smi.com 新美糖

※本品は、疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。機能表示食品は国による個別審査を受けたものではありません（届出番号:G148）。食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを

Present & Information

Trend Topics no.1



塗りたてのツヤ感をずーっとキープ！
シャカシャカ振るだけで落ちない魔法のリップ

「メイベリン ニューヨーク」から2022年の発売以降、濃密な発色とツヤが人気のリップ“メイベリン SPステイ ヴィニルインク”（￥1,969）に、肌に溶け込むヌードカラーや柔らかく深みのあるレッドブラウンなど新たに5色が誕生♡　シャカシャカ振ると2層が混ざり、長持ち効果を発動！　塗った瞬間、ムラなく発色し、顔色までトーンアップするような仕上がりに。さらに食べても飲んでも、塗りたての仕上がりを維持するキープ力も！　㊐メイベリン ニューヨークお客様相談室　☎03-6911-8585







美味しいだけじゃない！
環境にも配慮した
地球にも優しいnew店舗

恵比寿でオシャレな自然食を楽しめるカフェ「medel deli」が東京・奥沢に新店舗をオープン！　“人に優しい食べ物は地球にも優しい”をコンセプトに、白砂糖や添加物を使わず、厳選した材料を駆使して、上質で見た目も美しい数々のメニューを創作。特に、栄養価が高くスーパーフードとして知られるヘンプを使用したメニューたちが大人気。グラノーラやヴィーガンバーガーなど、あなたにも地球にも優しいメニューでお出迎えします。㊐medel deli okusawa　☎03-6425-8272



心はいつだって旅気分♪
シュッと振りかけて大自然へトリップ

気分に合わせた天然植物精油をブレンドし、深い安らぎと活力をイメージした「アスレティア」の“relaxing&sleep”ライン。その中から、スイッチング アロマルームミストNを4種類お試しできる“アスレティア スイッチング アロマルームミストセット”（30㎖×4種／￥6,930）が10/27に発売。山頂や大海原の上など、大自然の中にいるかのような爽やかな気分に導く香りを、いつでもどこでも楽しめる携帯サイズ。自分用はもちろん、ギフトにもピッタリ。㊐アスレティア　☎0120-220-415



男女ともに人気の高い石鹸の香りを
香水、柔軟剤などデイリーに取り入れて

上品な石鹸の香りのライフスタイルブランド「レールデュサボン」から、秋冬限定で柔らかな“シャルドネティー”の香りをまとった新アイテム5種が発売中。シャルドネの果実をイメージしたグリーンボトルのレールデュサボン オードトワレ［フルーツフルデイ］（50㎖／￥2,970）は、日本人に親しみのある“ティー”香調を採用。デイリーに使えるレールデュサボン ファブリックスプレー［フルーツフルデイ］（250㎖／￥990）は、ソファやカーテンにも。㊐フィッツコーポレーション　☎0120-79-5772

Beauty Life Trend Feel Information

45601



牧場で丹精込めて手作りしたミルクキャラメルクリーム

アルゼンチン大使公邸料理人も絶賛した本品。そのままでも美味しく、スイーツやお菓子のトッピングにも最適。キャップつきで使いやすいです。あなたのデザートタイムをより豪華に彩ってくれます。¥940（送料¥220）

アルゼンチン牧場　みるく工房
090-6872-5828
北海道標津郡標津町古多糠571-3

45616



【営】11時～20時（火曜日のみ15時まで）【休】水曜日
嚥下調整食、離乳食をお召し上がりの方には、ブレンダー、ミキサー等の貸し出しもしています。

0歳から120歳まで誰でも通えるおやこカフェ

「人と人を結ぶ」「心と心を結ぶ」「手と手を結ぶ」そんな『おむすび』を提供するカフェ。おむすびの具は常時50種類以上と盛りだくさん!また、お出汁にこだわった具だくさんのお味噌とおばんざいもセットで是非お召し上がりください♪子供も大人も夢中になって笑顔でモリモリ食べてもらえるようなメニューをご用意しています。2人の子供を育てている中で「子供連れて行きやすいお店が少ない。そして、車椅子やベビーカー、バギーなどで入れるお店がなかなかない!」そんな悩みも気にならない空間づくりをしております!

おむすびカフェ にこり　0569-77-4477
【Instagram】@omusubi_cafe_nikori
愛知県半田市花園町4丁目17番地13

45526



日常に寄り添うハンドメイドブランド

ひとつひとつ、細部までこだわりデザイン・制作しています。日々の暮らしに寄り添い「お洒落を楽しみたい」の想いに応え、使い勝手も満たすブランドです。初となる東京での販売や、地元新潟でのPOPUPにてご覧いただけます。（AZUMA Bag / ¥9,790）

CheeRKey*　090-6045-6809
【Instagram】@cheerkey.cinq
新潟県新潟市北区大久保126

45632

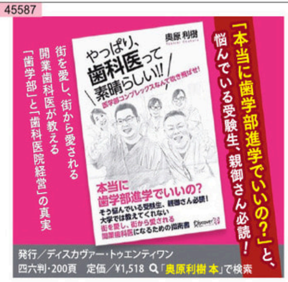


世界に1人しか身に付けない、あなただけの ジルコニアジュエリー

日々の生活に溶け込む品格溢れるジュエリーは、デザイナーによる1点もの。デザイナーによって一つひとつ作られるジルコニアジュエリーは、あなたを美しく輝かせます☆

Starring White
027-289-9555　online storeにて購入可能▶
群馬県前橋市朝倉町1-38-37

45587



『やっぱり、歯科医って素晴らしい!!』

医師になれなかった落ちこぼれが歯科医になる?なんて、とんでもない誤解です。歯医者の仕事は「虫歯を削って詰めるだけ」ではありません。歯医者が診るのは虫歯ではなく、患者さんの心そのものなのです。本当に親身になれる「かかりつけ医」とは、街の歯医者なのかもしれません。持病がない限り人はあまり病院に通わないけれど、歯医者に通ったことがない人は、ほとんどいません。街の人々の健康をしっかりと見つめ、幸せな毎日を心から願っているのは、じつは、街の歯医者さんだったりするのです。歯科医は患者さんに「ありがとう」と言ってもらえる、素敵な仕事です!

奥原 利樹
【お問い合わせ:Afn】050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27

45609



「あったらいいな」を制作し、かわいいをお届け

水筒やマグなど、お子さまの持ち物に使えるお名前ステッカー。見本は縦3cm。文字数によって横の長さは変わります。サイズ変更ご相談OK。イラストステッカーやアイロンシールなども制作しています。

sakuranbmikan　090-6847-1487
【Instagram】@sakuranbmikan.3232
山口県山口市大内氷上4丁目11-6

45623



『あなたの「好き」を大切に』をコンセプトにしたアクセサリーブランドです

いつも持ち歩くものだから お気に入りがいい!
特別なイニシャル キーホルダーに想いを込めて。

Milky Moronce
050-3593-0594
宮城県仙台市若林区荒井7-21-20

45628



腸を変え心を変え、本物の健康としあわせを皆様にお届けしたい

「一人でも多くの方に心も体もしあわせで健康になってほしい」をコンセプトに、"食育"を通し腸の改善を目指した講座をはじめ、「腸と心は繋がっている」の考えの基、アンガーマネジメントや一人ひとりに寄り添ったパーソナルケアまで、個人のお客様から団体様向けまで幅広いセミナーをご用意。行政に約20年、看護師、社会福祉士として、約4万人以上の方々の相談実績があり、その経験をフルに活用。本物の健康を手に入れ、心から笑顔で笑って穏やかに過ごして頂くお手伝いを致します。セミナー申込・お問合せはHPから。

ウェルビーイング優美膳／Happy Harmony
050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27

45603

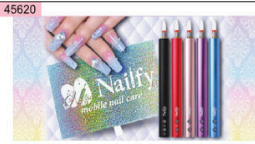


【現役保育士監修】驚くほど奥まで見えるLEDライト付き 耳かき＆ピンセット

ライト付きで、暗くて見えにくい耳のなかの汚れがとてもよく見えます。子どもに負担をかけることなく、狙った耳垢をサッと取り除くことができます。

EVERYDOT　050-5373-3242
https://www.rakuten.co.jp/kzon-mart/
静岡県焼津市三和1469-1

45620



セルフジェルネイルの強い味方!

ネイリスト監修のコードレスネイルマシン「ネルフィ」。ワンタッチでかんたん。うれしい11種類のビットが標準装備。充電式 ¥3,580（送料無料）

株式会社 パインツリー
080-1166-6389
東京都中央区銀座1丁目12番4号N&E BLD.6F

35612



米粉でタベタイを叶える!グルフリクラブ♪

米粉専門のパン作り研究家『酒井佑佳』先生と楽しく学ぶオンラインサロン!ワンコインで米粉のパンやお菓子のレシピを動画で学べます♪お申込みはQRにて!

パンダフル工房（株）といーと
http://seigensyoku.com/　090-1271-3809
【お問合せ先】大分県大分市原新町11-27

45615



TRNQUILO式薬膳エステ®
セラピストコース
¥132,000

予約の取れないセラピスト×薬膳エステ講師へ

セラピスト歴20年以上の中で得た経験や実際悩んだこと。そして必要な知識をまとめたオリジナルメソッド。セラピストとして必要な成長がこの講座で得られ、自宅開業して好きな時間で好きな仕事ができるよう指導します。

ホリスティックビューティーセラピストカレッジ Unange
090-3070-0367
東京都中央区銀座7-15

45622



当店オリジナルの藍染傘

染め、織り、防水、加工全て国内仕上げ。江戸時代の文様を再現した藍木綿生地は綿100%で、裏が無地になっており、日差しからしっかり守ってくれます。

桃のかさ　080-6150-8476
https://momonokasa-2022.shop/
大阪府大阪市住吉区長居2-9-15

45600



貴方の魅力を引き出すなら「ito」へ

お客様の「好き・なりたい」を叶えるために、実力派スタイリストが丁寧な接客とプロの技術でご対応!マンツーマン接客だから髪のお悩みや理想を相談できます。

ito（イト）
0766-75-2788
富山県高岡市木津1398-8

45618



「長く続ける」ための、ズボラ腸活はじめませんか?

栄養士ママによる腸活・食育を通した心と体を整えるオンライン講座。料理が苦手なママも続けられる知恵やグッズに、毎日の料理に取り入れやすいカンタン腸活料理レッスンや、子どもの食育に通じる親子レッスン等も開催♪

BeAMle　090-4204-4528
【Instagram】@ayanomogumogu
東京都板橋区蓮根3丁目

44004



輝きを創り、輝きを提供する

皆様の「仕事」をより輝かせる…。ビジネスコンサルタントの代表『あっきーパパ』が、起業・マーケティング等でのお悩みをお持ちの皆様をサポートいたします。遠方の方も参加できるWebセミナーも無料で開催しています。コンサルティング料 ¥330,000～

株式会社 Live brightly　080-7052-9540
http://www.livebrightly.jp/
東京都中央区新川2-6-6

Present & Information

Trend Topics no.2



「RMK」の人気スキンケア誕生10周年！
数量限定で特別セットが発売中です

「RMK」のWトリートメントオイル誕生10周年を祝し、人気オイルシリーズが試せる"RMK スキンケア トライアルキット W3"（￥3,850）が数量限定で発売中。RMKのスキンケアアイコン・Wトリートメントオイル（20mℓ）は、乾燥やハリ不足などをトータルサポート。しなやかでハリのある肌へ導く・ファーストセンス ハイドレーティングローション リファインド（30mℓ）と、高い保湿力で肌を保護する・Wトリートメントオイルインクリーム（8g）の3点がセットに。㊐RMK Division　☎0120-988-271



温泉でお肌がきれいになるように、
髪の毛だって温泉で蘇るのです！

別府温泉発のケアブランド「ONSENSOU」より、特産品・カボスをベースに開発されたモイスチャーヘアケアシリーズが新登場！　シトラスウッディな香りで人気の"onsensou モイスチャートリートメント KABOSU"（右：200mℓ／￥1,848）は、ハチミツ成分を配合することで潤いとツヤを両方実現。柚子や白檀をブレンドしたシトラスウッディな香りの"同　モイスチャーシャンプーKABOSU"（左：300mℓ／￥2,178）で、健やかでツヤのある髪へ。㊐SARABiO 温泉微生物研究所　☎0120-48-4390



気になり出す前に、始める健康習慣！
1日たった2粒から始められるんです

偏った食事や運動不足により、悪玉コレステロールが高くて悩んでいる方にぴったりのサプリ、"コレステ生活"（62粒入り／￥3,700）が「DMJえがお生活」から発売中。クセやニオイが気にならないタブレットで、1日2粒飲むだけで手軽にコレステロール対策が可能に。サプリに含まれる松樹皮由来プロシアニジン（プロシアニジンB_1として）には、総コレステロールや悪玉コレステロールを下げる機能が期待できる。さあ、今すぐ始められる健康ケア、試してみませんか？　㊐DMJえがお生活　☎0120-3889-86



洗顔後にワンステップ
追加するだけで、
美肌への近道になります！

「ルアラ」のリペアエッセンス（100mℓ／￥11,000）は、美肌のカギを握る"pH×潤い"の両面からアプローチする導入美容液。手のひらで擦り合わせると、弱アルカリ性→弱酸性へ変化。通常は弱酸性で、肌の脂っぽさが気になる時は弱アルカリ性エッセンスとして使い分けられ、揺らぎがちな肌の土台を整えます。さらに潤い水膜ネットを張りめぐらし、肌の内・外側からしっかり保湿。とろみテクスチュアが潤いを密着させ、その後のスキンケア全体を高めます。㊐リワ　☎03-6228-6896



月経前の女性の変化を
優しくサポート
複合型サプリ「トコエル」

約70%の女性が月経前に感じている、心と身体の変化を優しくサポートする複合型サプリ"トコエル"（1袋3粒×7袋／￥1,296）。名前の由来でもあるビタミンEの一種、γ-トコフェロールとγ-トコトリエノールをソフトカプセルに、エクオールとカルシウムを、大豆をイメージした形状のタブレットに配合。1日3粒目安を個包装にまとめ、1週間単位の7袋入りアソート包装で手軽に購入できる。自分らしく、美しく、心地よく過ごせる日々を応援してくれます♡　㊐大塚製薬 お客様相談室（トコエル）　☎0120-008018

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict

エディトリ

ar読者も大好きな美容の秋＆ファッションの秋がやってまいりました！　年末に近づくにつれ慌ただしくなりますが、欲しいモノでも買って気持ちアゲていこ～♪

Photo:Otake Miyuki (04)

03

脱・ヨレヨレ肌！
抗っていきたい
重力にも乾燥にも



ITEM
オバジX
フレームリフトローション
フレームリフトエマルジョン

PRICE
(右)150mℓ　¥5,500
(左)100g　¥5,500

DATA
ロート製薬 オバジコール
☎03-5442-6098

秋になると顔がちょっと老けてません？(切実)　肌を刺すような紫外線やら乾燥やら、猛暑が潤いもハリも枯渇させて過ぎていく…ヨボつく私の救世主は"吊り上げエラスチン"をひっさげたオバジX様！　重力によるたるみを防いで、肌本来が持つ"効力"に着目した神シリーズ。１本に１兆個のナノカプセルが美容成分を届ける化粧水は、後肌のふっくら感がやみつき♡　さらにとろける乳液でハリ・ツヤを後押しするこの充実感、大人肌にこそ感じてほしい！



副編集長
美谷島清香

近況報告
arから初のメンズ別冊『ar HOMME』が創刊されました！記念すべき第1弾は、丸ごと1冊"NEO EXILE"大特集号。今大注目の新星4グループの魅力をこれでもかと詰め込んでいるので、ぜひチェックしてみてください！　沼ります♡

01

私のお買い物計画は全シーズン黒から始まる

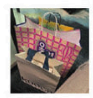


ITEM
ロザリームーンのモヘアニット

PRICE
¥20,680

DATA
ロザリー
☎03-6450-5065

「足立さんって、いっつも黒オーダーするよね～」と某ブランドさんから言われるくらい(笑)、シーズンの立ち上がりはまず、形だけトレンドで、色は限りなくベーシックなものにするのがマイルール。ご多分に漏れず、丈短といい、透けるモヘアといいトレンドまっしぐらなこちらのニットも黒をチョイス。この一枚から合わせるボトムや小物など、秋のおしゃれ計画を立てるのが楽しい♪　でもやっぱり色違いのペールグリーンも買っておけばよかった…やや後悔！



編集長
足立春奈

近況報告
1泊2日の弾丸韓国出張へ。自由時間が2時間ほどあり「いける…！」と思い、タクシーに乗ってオリヤン→爆買い。完全に理性を失いまして、我に返ったら手元には大量のコンシーラーと化粧水が…。次回はもっと冷静かつクレバーに韓国を楽しみたいです。変なアドレナリン出たな～。

02

美容賢者たち絶賛のあのフェイスポインターがアプデしてパワーアップ…！

ITEM
コアフィット
フェイスポインター
D-Pro

PRICE
¥42,300
(フェイスポインター＋D-Proグリップセット)

DATA
ビーバイシー
core-fit.jp





編集部員
松山みずき

近況報告
韓国でバズりまくってるドイツブランドのオーソモルをミーハー丸出しで購入。上に2錠のサプリ＋下に液状のドリンクという構造を考えた人天才…！　ビタミンや亜鉛、ビオチンや鉄などくぃっとコレ1本でチャージできてよき♡

以前某ヘアメイクさんが「ロッド部分が指より細いので、しっかりツボ押しもできてリンパも流しやすくて優秀」「メイクの上からも使えるのでモデルも撮影中に偏愛してる」と推していて、興味津々だったフェイスポインター。新作はロッドが3本→6本になり、より深部の筋肉へのアプローチが可能に。顔の構造を医学的・理学的・工学的に研究し続けたメーカーだけあって、使って超納得。こめかみや頭頂部の他、首やデコルテなど広範囲への使用も気持ちよすぎ…！

04

昨年大人気のニットキャップがリニューアル♡

ITEM
EDIT.FOR LULUのアルパカミックスシャギーニットキャップ

PRICE
¥13,200

DATA
エディット フォー ルル
ベイクルーズ
カスタマーサポート
☎0120-301-457



後ろはこう！



ニットキャップにお熱な今日この頃。どんなコーデもカジュアルに仕上げてくれる優秀アイテムですが、もうヒトサジ可愛さがあるものも欲しい！と探し求めていたら…ルル様で出逢っちゃいました♡　アルパカMIX素材だから触り心地は最高だし、ゆるっとしたサイズ感も相まってコーデが一気に大人っぽく＆フェミニンに仕上がるのも理想的。リボンを前へ持ってきて結べば、バラクラバ風にも使えるので気分によって使い分けるのも楽しみです♡　もはやネイビーとグレーも欲しい…！



編集部員
沖 英里香

近況報告
コロナ禍が落ち着いたこの夏、祖父と叔父が住む奄美大島へ4年ぶりの帰省！　離れて暮らす両親や兄弟家族も合流し、久しぶりの団らんにほっこり。青い空と透き通る海、そして愛する姪っ子たちに心が癒された5日間なのでした。

毎日更新されているarwebやインスタ、X(旧Twitter)も要チェック

arweb https://ar-mag.jp/

Instagram @ar_magazine　X @ar_mesugirl

YouTube
メイクHow Toや撮影の裏側を随時更新♡

TikTok
撮影のオフショットなど公開中

EDITOR'S ADDICT

初登場
COVER GIRL
上國料萌衣

ar 12月号予告

11月10日(金)発売

特集 今年も一年ありがとう♥
LOVESTコスメ大賞

美容賢者たちが選ぶ
スキンケアランキング

今年一番arで愛されたのはコレ！
ar的コスメ最愛ランキング

人気ヘアメイクのBESTコスメTOP5

arモデル&インフルエンサーの推しコス

予算¥10,000の推しベスコス

髪質別 ご自愛ベストヘアケア!!

イガリシノブと一緒にプレイバック
arがおあーかいぶ

今年っぽいファンデでつくる顔だけ
『スキンコア至上主義。』

尊すぎ！ 無双肌
比留川 游の絶対透明感

and more...

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2023年11月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香
豊島嶺奈

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
末村麻奈

Advertising Staff
高橋一就
望月麻弥
杉木智子
加藤紗織
高橋 護
山中陽平

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ 編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ 販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ 生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社

05

新生児の肌にも使えるなんて心強すぎる！



ITEM
雪肌精 クリアウェルネス
モイストリペア ミルク［医薬部外品］

PRICE
100mℓ ¥2,970（編集部調べ）

DATA
コーセー
☎0120-526-311

“赤ちゃんにも使える”スキンケアは数あれど、“新生児から大人まで”使える神ミルクが雪肌精から登場。とにかく最高なのが、ふわっと柔らかいテクスチュア！ べたつきゼロで肌に心地よく溶け込み、優しさに包まれている気分…♡ しかもこれ1本で化粧水・乳液の役割になるので、お風呂上がり戦場の我が家でも大活躍。とってもデリケートな新生児に使えるんだから、どんな肌質の人が使っても大丈夫。その後ろ盾が最強すぎますよね。全母に届け〜！



副編集長
豊島嶺奈

近況報告
1月に出産し、あっという間にもう8か月の我が子。世界のすべてに興味を持ち、毎日全力で生きる赤ちゃんから学ぶこと山のごとし。そして毎日全力で無償の愛をぶつけてくれてメロメロが止まりません。この太もも、たまらん！

06

最近、コスメはリップばっかり買ってる気が（笑）



ITEM
リーカ
リップスティック
calm

PRICE
¥4,180

DATA
リーカ
rihka.com

寝坊しちゃった時や、メイクをする間も惜しんで少しでも寝たい…な時。眉メイクのみの薄ーい顔の日でもパッと華やかにしてくれる、リップ集めにハマっております。お気に入りはリーカのリップ。シャレ色の透けネイルで有名なブランドですが、リップもかなりの優等生。ひと塗りでイマ顔になれるのに、程よい血色感もキープ出来るからどんなお顔にもマッチ。サーモンピンクはすっぴんにも馴染むし、バッチリメイクに合わせてもやりすぎないとは最強か？



編集部員
本田理恵

近況報告
ふと思い立ち、当日に新幹線や宿をとって金沢に行ってきました。美味しいお寿司が食べたいと、ダメ元で当日電話したら幸運にもミシュラン☆付きのお寿司の予約が取れるというミラクル。幸福度高し。今年はラッキーかも。

07

カフェで出されても気付かないほどほうじ茶ラテの味



ITEM
eume
HOJICHA PROTEIN

PRICE
¥5,400

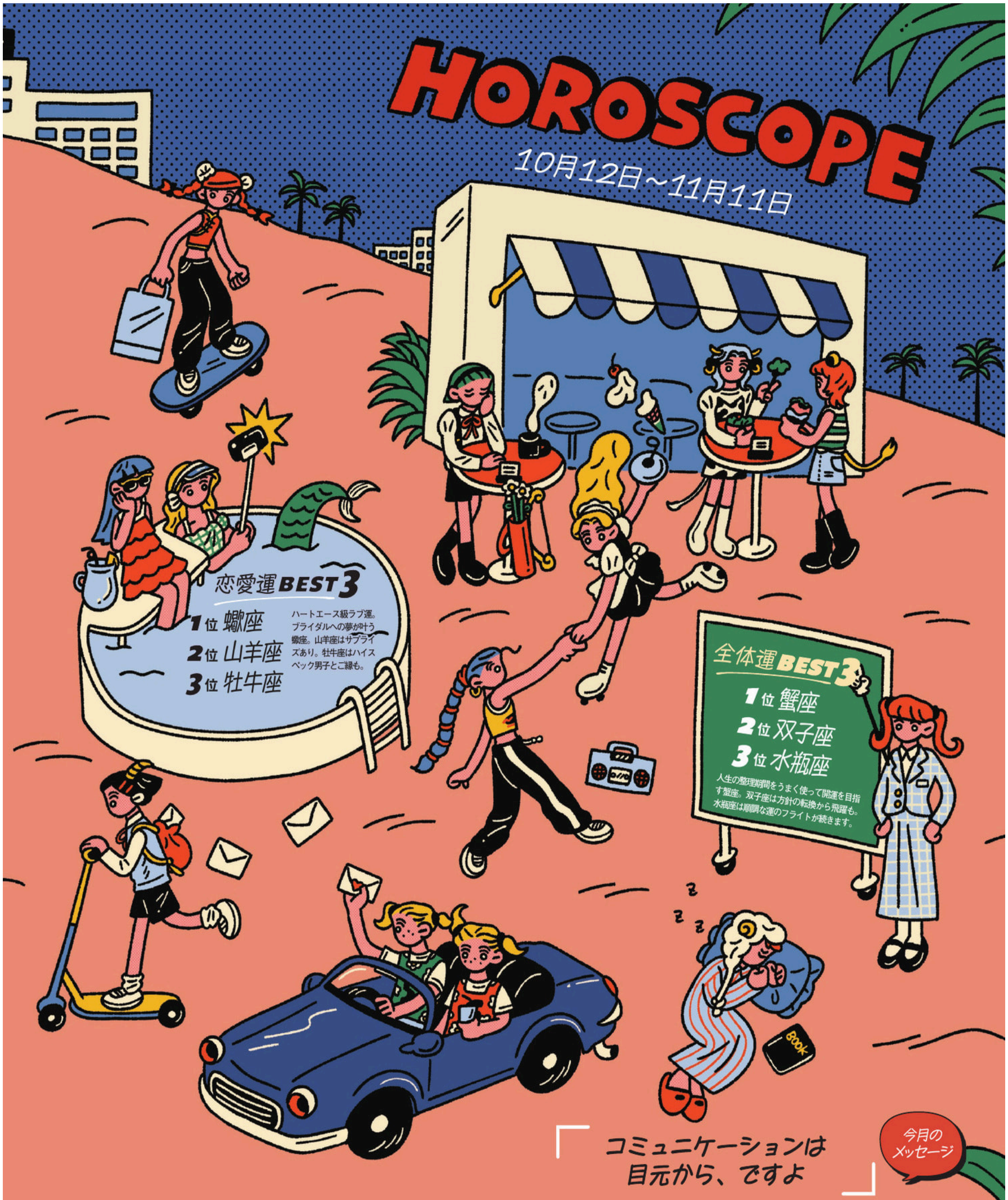
DATA
エベリスト
☎03-6452-3412

運動習慣がなくても、美と健康にいいと聞き、究極のプロテインを求めて早数年…（arwebで9種飲み比べも実施したのでご覧あれ！）。こちらのプロテインと運命の出会いを果たしました。もはやご褒美の味…（感涙）。水で割るとしっかりほうじ茶の風味が、牛乳で割るとカフェ顔負けのほうじ茶ラテの味。プロテインによくある粉っぽさやダマとも無縁！ サトウキビ由来のイヌリンでおなかの調子を整え、食べ過ぎの抑止にもつながるんだとか。一生愛すと誓う。



編集部員
末村麻奈

近況報告
キャンプ芸人ヒロシさんがプライベートでよく訪れるという「滝沢園キャンプ場」にやっと行けました〜!!! 都内から車で1時間なのに、ガチの森。丹沢大山国定公園の中にあるので、夜は川と焚火の音オンリー。至福とはこのこと。



エミール・シェラザード（神野さち）

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター
an

鮮やかな色合いとポップなテイストのイラストを得意とする新進気鋭のイラストレーター。「DISH//」などアーティストの楽曲ジャケットや「3COINS」とのコラボグッズ、書籍など、幅広いジャンルにわたるイラストを担当。Instagram：@aooooo1995

絶対にわかってほしい話は「相手の目を見ながら」。いきなり本題に入ったけれど、今回はアイコンタクトが大切というお話。非言語メッセージではあるものの、「目」にはホント大きな力があるのです。その証拠に、動物だってジッと見つめると反応するでしょう？　でも、あまりにも目を覗くのはNG。数秒以上になるのもダメ。居心地悪く感じてしまうのです。では？　まずは、ふわ～とした感じで眉間（眉と眉の間）を見ながら、そっと喉のあたりに視線を移し、話をスタート。切れ間には相づちや軽くうなずき、優しく相手の目を見る。ここまでできれば、話の８割は目力とともに伝わっているはずです。

Sagittarius 射手座

11/23～12/21



GOサインあり。メロディ・ハーモニー・テンポの全てがきれいにリンク

全体運 ★★★★

アジェンダは課題の山。でも今期は集中力＆スピードがダブルスで応援歌。課題をサクサク片づけて遊びやオシャレに時間を使って。メガネや帽子もアクセサリーの一部。やや派手めも◎。11/8からはシックな要素もプラス。

恋愛運 ★★★

変化が少ない凪状態。カップルは物足りなさに、よそ見の気配も。心の隙を狙ってアプローチしてくる男子にご用心。11/8前後は波瀾万丈。シングルは好奇心からアバンチュールも。SNSキッカケなら理性的な判断を忘れずに。

ラッキーアイテム＆カラー オーラルケア、ブラック

こんな気持ちで過ごそう♪

また会いたくなる人は別れ際の数分で勝負を決めているみたい。余韻…その正体は、後ろ姿に秘密が！　相手を振り返らせるくらいの気品を。

Leo 獅子座

7/23～8/22



想いと運勢がハーモナイズする季節。秋の美を意識すると運気にも輝きが

全体運 ★★★

動の姿勢より静けさを求めるスタイルにツキが。目の前にあるこまごましたことより、大自然へ向けてイメージを羽ばたかせて。11/8以降の旅には、見失っていたものや探し物が見つかりそう。人間関係は自然淘汰の時。

恋愛運 ★★★

恋の処方箋は黙愛を推薦。カップルは自分が仕切り役になると問題発生の懸念が。話も聞き上手に徹すると◎。11/8以降、シングルには望んだ変化が訪れる兆し。何かと共通項が多い相手とは、生涯を共にするご縁…!?

ラッキーアイテム＆カラー スカルプブラシ、イエロー

こんな気持ちで過ごそう♪

華やかさの中に潜む神秘性。この秋は陰と陽のコントラストを上手に使い分けるワザを取得しましょう。表情にもグラデーションをつけて。

Aries 牡羊座

3/21～4/19



気負いすぎは万病のもと。どこか遠くを見るような気持ちが、安らぎを手に

全体運 ★★

完璧主義が強まるので、無自覚のうちに力が入りすぎている様子。時には〝まあいいか〟的な気持ちで。10/22前後は自分をよく見せたくて話を盛りすぎ。後々つらくならないようセーブを。11/8頃、貧乏神に誘われ散財要注意。

恋愛運 ★★

恋の女神は気まぐれなリード。シングルは迷路へのご案内も。ルックスは合格なのに何か違和感が？と思ったら、自分の勘を信じてパスを。カップルは些細なことでいさかいも。過去の痛い部分に触れるのだけはルール違反です。

ラッキーアイテム＆カラー ギンガムチェック、ゴールド

こんな気持ちで過ごそう♪

迷子になっている自分探しのヒントは〝気負いを捨てること〟につきます。何事も必死になっている時は見えているようで、見えていないものです。

Capricornus 山羊座

12/22～1/19



納期を守らないと手痛いペナルティが。星たちからはエスケープ禁止令！

全体運 ★★

自信過剰なため強引な手法が目立ちます。独りよがりにならないよう、アクションは状況をよく確認してから。10/22前後はおかしな縁の引き寄せに要注意。10/24以降はピンチもチャンス。ただし、口が災いを招きそう。

恋愛運 ★★★★★

恋の偏差値が高く、失っていた時間を取り戻せる暗示。カップルはカレからの嬉しいサプライズでゴールを意識。シングルは、晩秋に絆を感じる人と肩を並べる予感。前から知っていたあの人、いつものケンカ相手のアイツかも。

ラッキーアイテム＆カラー 秋バラ鑑賞、ネイビー

こんな気持ちで過ごそう♪

思い込みと錯覚にご用心。なんとかなる！の楽天思考も、あまりいただけません。ゴール地点から引き算をしつつ、着実に前に進みたい季節です。

Virgo 乙女座

8/23～9/22



言葉の裏側に隠されている本意にセンサーを集中。真実が見えてきそう

全体運 ★★★

一見平穏そうに見えて手強い一面も。厄介な話に巻き込まれないように。10/24以降は目利き力がUP。リサイクルショップで古着などのお宝発見も。友人との物々交換にもツキ。敬遠していたカラーは自分を見直すキッカケ。

恋愛運 ★★★★

恋への挑戦に、運命の神様からはラジャーサイン。ライバルとの闘いでも過剰にならず、ニュートラルな気持ちをキープできれば◎。カップルは適度なワガママを発揮するとイニシアチブはあなたに。時々褒めを入れるのもコツ。

ラッキーアイテム＆カラー スクラブ洗顔、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

ホントの友情ってなんだろう？と哲学の秋。なんでも話すのが正解？　あえて沈黙？と、思いは様々。その場の空気を読めるのが親友かも。

Taurus 牡牛座

4/20～5/20



タイムリミットとの戦いです。気弱になってエスケープしては後悔のもと

全体運 ★

棚上げしていた課題に警鐘が。〝なんとかなる〟は不幸の始まり。イヤでも片づけないと、負の連鎖に。10/24以降は小さいながらも応援歌が聞こえそう。マウント合戦は勝っても得るものなし。新色のルージュに福きたる。

恋愛運 ★★★★

恋はファッションやメイクに左右されそう。手抜き服はやめて、オシャレしてテンションUP。難攻不落に見えた憧れ男子とのご縁も。カップルのデートはリッチなプランが◎。緊張感が高揚につながり愛情も再燃しそう。

ラッキーアイテム＆カラー 温活、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

感情で突っ走り、あとは理屈で正当化。このパターンばかりだと限界がやってきます。事を起こす前にシミュレーションする習慣をつけましょう。

Aquarius 水瓶座

1/20～2/18



瞬発力でチャンスをゲット。思い切った決断から新境地を開拓できます

全体運 ★★★★

日頃からモヤモヤしている不完全燃焼要素があれば扉を開いてみて！　向こうに見える景色には運命をリセットするエナジーが。10/22前後、心のレンズを磨いておくと大きな発見が。目は口ほどにものを言う。目力で勝負！

恋愛運 ★★★

依存ラブには恵みなし。パートナーとはイーブンな関係で。10/22前後はプチアクシデントに遭遇。揚げ足を取ると険悪ムードに。シングルはサービス精神が旺盛でマメな男子よりも、寡黙な人に軍配。見た目の判断には限界も。

ラッキーアイテム＆カラー パドルブラシ、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

まずは全容をざっくりと大雑把にとらえておいてからディテールを観察。対人・仕事・恋…全ての面において、この方法が役に立ちそう。

Libra 天秤座

9/23～10/23



活躍できる機会に恵まれて気分は最高。ここぞ！では飛び切りの笑顔で

全体運 ★★★★

時短とともに運の質がUP。仕事や人間関係にスピード感が出ると改運への手応えが。ただし10/22前後、連絡の省略はアクシデントに直結。11/8以降は全てが改善ベクトル。苦手な作業の克服は周囲への宣言からスタート。

恋愛運 ★★

行きつく先が見えているはずなのに、気の迷いで逆戻りも。自分自身と闘う期間。カップルは壊れるのが怖いから…と気持ちを閉じ込めるとよけい不利に。シングルは、モテても理想にかなう男子登場はなかなか…というところ。

ラッキーアイテム＆カラー ヘアスタイルチェンジ、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

強運期間。でも事を急ぎ、強引な策に出ると〝運〟がハレーションを起こすことも。急がない・慌てない・しなやかに。この三本柱を忘れずに。

Gemini 双子座

5/21～6/21



運のスコアボードには高得点の予感が。星々からのプロモートを生かしてね

全体運 ★★★★★

スリルを求める気持ちが芽生えそう。マンネリ＆ジレンマを振り切り、シナリオを書き換える姿勢が好機の到来を暗示。10/22前後は登場人物のチェンジや場所の変更も視野に。SNSからやってくる縁へのレスポンスは冷静に。

恋愛運 ★

恋のシャドウは孤独を暗示。つまらない意地を張っているうちに、状況が不利になることも。反省する心と素直さが一番。10/22前後の嘘は致命傷になるのでご法度。シングルは条件がよければよいほど、その逆を考える理性を。

ラッキーアイテム＆カラー フルーツ柄ブラウス、グリーン

こんな気持ちで過ごそう♪

男子たちは、ウィットに富む会話と適当なはぐらかし…、そんな会話術ができる女の子に一目置くのだそう。日頃の弾丸トークは、ここで少し反省を。

Pisces 魚座

2/19～3/20



誤解と錯覚の罠にはまらないように。噂話は何ひとつプラスになりません

全体運 ★★★

ボンヤリと過ごせばそれなりの日々の連続で幕引きに。外出プランや調べものをする時間をつくるなど〝攻め〟の姿勢に転換を。洋服を新調するなら10/24までに。運を呼び込む幸せのバディに。11/8前後はデジャヴ体験も。

恋愛運 ★★★

恋のレッスンは上級者向け。初心者にとっては苦戦期かも。カップルはカレの目的はハート？　それとも…と疑心暗鬼に。会わない時間を設けると解答書が届きます。シングルは友達以上恋人未満なポジションにモヤモヤも。

ラッキーアイテム＆カラー 動物柄トートバッグ、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

休日は〝ネコ〟の気持ちで過ごしてリラックス。ツンデレあり、ワガママＯＫ。時間の全ては私だけのもの。時の支配から一時エスケープ。

Scorpius 蠍座

10/24～11/22



星のカルテは後半が俄然有利に展開。計画性よりも感性優先主義に軍配

全体運 ★★★

綿密なスケジュールよりラフ案の方が〝ラクして得〟の予感。自然任せでも案外ツキが回ってきそう。人間関係は去る者への執着は×。今期去っていく人に未練を残さず。10/22前後は落とし物に注意。大切なものは貸し出し禁止。

恋愛運 ★★★★★

突然起こる出会いに備えて、アプデは欠かさず。美容院通いのスケジュールも、いつもより細かく調整を。カップルは11/8前後に結婚を強く意識する出来事も。シングルには心の部屋に雷が落ちるような出会いシーンが。

ラッキーアイテム＆カラー ボーダー柄ワンピース、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

秋そのものが、あなたを素敵な女優へと導いてくれます。一年の中で最もオシャレ映えする季節。オシャレを目指す冒険への投資は大賛成。

Cancer 蟹座

6/22～7/22



星々のステイションは華やか。新しいアクション開始に開運のヒントが

全体運 ★★★★★

身辺整理の章。人間関係、積ん読本やルームアクセサリー類もスッキリと整理を。空いたスペースには新しいエネルギーが降ってくる。10/24以降、シグナルは完璧なGOサイン。懐かしい思い出の場所や人が幸運のカギ。

恋愛運 ★★★★

友人から格上げされる期待が高まる秋。いきなり婚約へと電撃的な進展も。長すぎた春カップルが入籍するなら、満月の10/29に。シングルは子犬系の年下クンに縁あり。頼りがいより、母性本能を発揮する秋になりそう。

ラッキーアイテム＆カラー ニット帽子、ブラウン

こんな気持ちで過ごそう♪

黄ばんでいるものをきれいにブリーチすると運気がスッキリします。食器だけでなく、衣類やその他諸々…。清潔感って一番贅沢なオシャレです。



こやゆうが本気で開発！

SNSで話題沸騰中の高級ヘアケア

美髪アドバイザー
小山雄也（こやゆう）

SNS総フォロワー**60万人!**
美髪専門美容室couper美容師
最新のヘアケアレビュー投稿で
バズっている公式美容師TikToker


COUPÉ
髪の毛をさらにキレイにするヘアオイル
COUPÉ
Natural OIL
セサミンオイルをベースに、
16種類の無添加天然由来成分を配合。
髪に程よい水分、油分を与え、驚くほどの保湿力。
パサつきをなくし、ダメージケアをしながら、
まとまりのあるつややかな髪へと導きます。
使用の量を調整する事で、
ウェット、セミウェット、様々なスタイリングが可能です。
保湿力が高く、髪以外にも全身に使用できるため、
ヘアオイル、ヘアケア、スタリングはもちろん、
ボディオイルとしても大活躍します。
セサミンオイル（ゴマ油）
ホホバオイル（ホホバ種子油）
シアバター（シア脂油）
COUPÉ オーガニックヘアオイル
100ml／¥2,970（taxin）
https://couper-salon.com
発売元 COUPÉ 〒491-0931 愛知県一宮市大和町馬引宮浦40-41 2F 0586-55-9162

ar 2023 11 NOVEMBER

2023年10月12日発行・発売　第29巻第11号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121



定価680円 本体618円

雑誌11431-11

4910114311137
00618

印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan